SATORU TSUBOTA

Hương Linh dịch

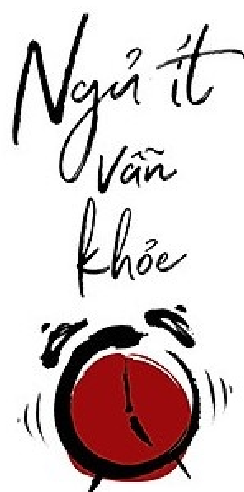
Ngủ ít vẫn khỏe



5 tiếng là đủ sao phải là 8?

SATORU TSUBOTA

Hương Linh *dịch*



5 tiếng là đủ sao phải là 8?

Contents

LỜI NÓI ĐẦU

Gửi tới bạn - người đang vướng phải những phiền muộn sau:

-> Ngủ bao lâu cũng không hết cảm giác mệt mỏi

-> Luôn thức dậy buổi sáng trong trạng thái uể oải

-> Dễ bị tỉnh giấc, trằn trọc cho tới nửa đêm

-> Không đủ thời gian dành cho giấc ngủ

-> Trải qua mỗi ngày với quỹ thời gian eo hẹp

Cuốn sách này sẽ gửi tới bạn hai phương pháp lớn.

- Phương pháp "Ngủ ngon trong 5 tiếng" (Bước 1 ~3)
- Phương pháp biến "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" trở thành thói quen (Bước 4)

Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng tức là, *cho dù bạn chỉ ngủ trong một thời gian ngắn thôi, cả não bộ và cơ thể vẫn có cảm giác tràn đầy sinh khí, đôi mắt và tinh thần hoàn toàn trong trạng thái tỉnh táo. Nhờ đó, mọi hoạt động trong ngày đều đạt hiệu quả cao nhất.* Tôi xin được giới thiệu bí quyết giúp bạn có một giấc ngủ sâu và ngắn, nâng cao tối đa "chất lượng" giấc ngủ.

Bên cạnh đó, kỹ thuật "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" mà tôi sẽ đề cập tới chính là phương pháp cải thiện giấc ngủ vô cùng hiệu quả dành cho những người thường ngủ khoảng 7 tiếng một ngày, giúp họ rút ngắn thời gian ngủ theo kiến thức y học đúng đắn và khoa học.

Nhờ vào "Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng", bạn có thể nâng cao chất lượng giấc ngủ. Dù chỉ ngủ trong một thời gian ngắn nhưng toàn bộ những mỏi mệt mà não bộ và cơ thể phải chịu đựng trong suốt một ngày dài sẽ biến mất. Khi đó, "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" sẽ trở thành thói quen của bạn.

BỨC TRANH HOÀN CHỈNH VỀ HAI PHƯƠNG PHÁP ĐƯỢC ĐỀ CẬP TỚI TRONG CUỐN SÁCH NÀY

1	2
Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng	**Phương pháp biến "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" trở thành một thói quen**
Dù cho chỉ ngủ trong một khoảng thời gian ngắn, cả não bộ và cơ thể đều cảm thấy thỏa mãn, đôi mắt và tinh thần trong trạng thái tình táo, mọi hoạt động trong ngày đều đạt hiệu quả cao nhất.	Giới thiệu phương pháp 'Thức dậy lúc 5 giở sáng', cách rút ngán thời gian ngủ theo kiến thức y học đúng đắn và khoa học.
(Bước 1 ~ 3 trong cuốn sách này)	**(Bước 4 trong cuốn sách này)**



Nếu có thể thực hiện "Phương pháp ngủ ngắn trong 5 tiếng" và "Thức dậy lúc 5 giờ sáng", cuộc đời bạn sẽ có biến chuyển rất lớn.

r

Hẳn bạn cũng biết tới hiệu quả của việc dậy sớm đúng không? Như kết quả của một nghiên cứu cho thấy, "Hiệu suất làm việc trong 10 phút vào sáng sớm bằng với hiệu suất làm việc trong 1 tiếng lúc nửa đêm."

Tuy nhiên, nếu bạn dậy sớm nhưng lại giữ nguyên khoảng thời gian ngủ giống như trước (khoảng 7 tiếng), mặt trái của việc có trong tay khoảng thời gian quý báu vào sáng sớm ấy sẽ là rút ngắn khoảng thời gian dành cho bản thân vào buổi tối.

Chẳng phải như vậy là rất lãng phí hay sao? Rốt cuộc, cách bạn sử dụng 24 tiếng trong một ngày không hề thay đổi, dù chỉ một chút.

Bên cạnh đó, nếu rút ngắn thời gian ngủ quá nhiều, cả ngày hôm sau bạn sẽ cảm thấy cơn mệt mỏi bao trùm, đôi mắt nặng trĩu vì buồn ngủ.

Nếu vậy, nỗ lực của bạn trở nên vô nghĩa. Và một hệ quả đau buồn khác, ấy là buổi tối khi trở về nhà, cuộc sống của bạn sẽ chỉ là ngủ.

"Dù sao đi nữa, mình muốn sử dụng khoảng thời gian buổi sáng thật hiệu quả, muốn trải qua buổi tối vui vẻ và trọn vẹn bên gia đình". Bạn có từng mong muốn như vậy không?

Nếu kết hợp *Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng và Thức dậy lúc 5 giờ sáng,* chắc chắn bạn có thể biến mong muốn đó trở thành hiện thực.

Để rồi mỗi ngày, bạn đều có được cho mình hai khoảng thời gian rảnh rỗi, một vào buổi sáng và một vào buổi tối.

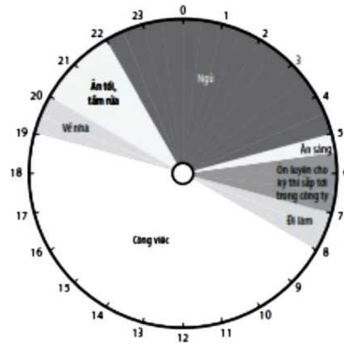
Chẳng hạn tính đến thời điểm này, bạn đi ngủ lúc 0 giờ, thức dậy lúc 7 giờ sáng. Như vậy, nếu muốn thức dậy lúc 5 giờ sáng, buổi tối bạn sẽ phải đi ngủ lúc 10 giờ.

Tuy nhiên, nếu ngủ ngon trong vòng 5 tiếng, bạn hoàn toàn có thể giữ nguyên thời gian đi ngủ, tức đi ngủ lúc 0 giờ.

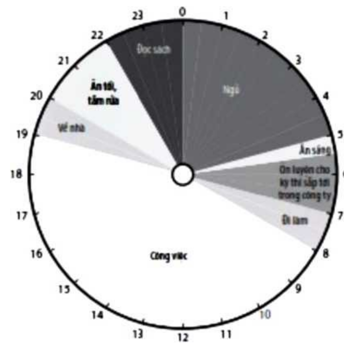
Vào thời điểm sáng sớm, khi hiệu suất làm việc của con người ở mức độ cao, bạn sẽ có đủ thời gian để học tập hay làm việc, ăn sáng đầy đủ dinh dưỡng và khoa học, trải qua một buổi sáng thong thả và thư giãn, không vội vã, cũng chẳng hề gấp gáp. Hoặc bắt đầu buổi sáng bằng cách chạy bộ để có sức khỏe dồi dào hơn nữa... Dù thế, bạn vẫn có thể sử dụng quãng thời gian buổi tối giống như trước đây.

“PHƯƠNG PHÁP NGỦ NGON TRONG 5 TIẾNG X THỨC DẬY LÚC 5 GIỜ SÁNG” SẼ THAY ĐỔI CUỘC SỐNG

‘Ngủ trong 7 tiếng', sau đó thức dậy lúc 5 giờ sáng: Mặt trái của việc có thời gian rảnh rỗi buổi sáng là cắt giảm thời gian vào buổi tối. Kết cục, khoảng thời gian sử dụng trong 1 ngày sẽ chẳng có gì thay đổi, dù chỉ 1 chút.



'Ngủ ngon trong 5 tiếng', sau đó thức dậy lúc 5 giờ sáng: Vừa có thể sử dụng hiệu quả thời gian vào buổi sáng, vừa trải qua một buổi tối bên gia đình giống như trước nay vẫn vậy. Cách sử dụng một ngày sẽ thay đổi rất nhiều.



Thêm nữa, nếu có thể trải qua một buổi sáng đầy ý nghĩa, chắc chắn cách sử dụng thời gian buổi tối cũng thay đổi. Bằng việc sử dụng hiệu quả thời gian buổi sáng, bạn có thể trở về nhà sớm hơn bình thường, nhờ thế khoảng thời gian dành cho gia đình vào buổi tối sẽ nhiều hơn.

Ngoài ra, một buổi sáng thong thả sẽ khiến tâm hồn bạn thảnh thơi trong suốt một ngày. Đương nhiên, bạn có thể tận hưởng quãng thời gian buổi tối mà vốn dĩ trước đây không muốn làm gì cả để làm những việc mình thích, như đi ăn tối với bạn thân, đọc sách hay xem phim. Đây chính là sợi dây liên kết giúp khởi động lại trái tim. Và rồi ngày hôm sau,

bạn sẽ cảm thấy vô cùng khỏe khoắn, tràn đầy sinh khí để bắt đầu một ngày mới.

Nói tóm lại, nếu buổi sáng thay đổi, cả ngày sẽ thay đổi.

Bạn có thể đạt hiệu quả cao nhất trong công việc cũng như học tập, đồng thời những hoạt động dành cho cuộc sống cá nhân cũng trở nên đủ đầy và trọn vẹn.

Nếu có thể tích lũy từng ngày như vậy, cuộc đời của bạn sẽ thay đổi rất lớn.

Phương pháp ngủ giúp thay đổi cuộc đời bạn chính là "Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng" và "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" được trình bày trong cuốn sách này.

Trở thành người ngủ ngắn (Short Sleeper) để tạo thói quen dậy sớm

Có lẽ bạn đã từng cố gắng cắt giảm thời gian ngủ. Tuy nhiên, có thể vì hai lý do dưới đây, bạn đã bỏ cuộc đúng không?

- Không thể thức dậy sớm, dù cố gắng đến mấy cũng không duy trì được
- Buồn ngủ trong suốt cả một ngày

Tuy nhiên, tôi muốn bạn yên tâm. Nếu có thể lĩnh hội "Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng" được giới thiệu trong cuốn sách này, *cho dù thời gian dành cho giấc ngủ của bạn có ngắn đi chăng nữa, cũng sẽ không có chuyện bạn phải trải qua một buổi sáng khổ sở, thiếu tỉnh táo, mệt mỏi và làm việc kém hiệu quả do cả ngày trong trạng thái buồn ngủ.*

Dù ngủ ít, nhưng vẫn có thể tỉnh dậy trong trạng thái hoàn toàn tỉnh táo, đồng thời hoạt động hiệu quả trong suốt một ngày. Những người làm được như vậy được gọi là "người ngủ ngắn". Napoleon, Edison chính là những người như vậy.

"Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng" của cuốn sách này truyền đạt tới bạn đọc kỹ thuật hợp lý cả về y học lẫn sinh lý học để trở thành "người ngủ ngắn".

Tuy nhiên, không phải chỉ đơn giản cắt giảm thời gian ngủ là được. Điều quan trọng là, cho dù chỉ ngủ ngắn, cơ thể vẫn khỏe mạnh, không những thế còn ngập tràn năng lượng để tập trung vào những việc khác. Mục đích của cuốn sách này chính là như vậy.

Thế nhưng, hẳn là cũng có người hoài nghi, "Dù nói thì có vẻ lý tưởng nhưng liệu bản thân tôi có thể trở thành người ngủ ngắn được không?"

Bạn không cần lo lắng. Chỉ cần áp dụng triệt để những điều được ghi trong cuốn sách này, bạn hoàn toàn có thể trở thành người ngủ ngắn.

Bản thân tôi, trong suốt hai mươi năm, với tư cách là một bác sĩ chuyên khoa về giấc ngủ, tôi đã có cơ hội gặp gỡ rất nhiều bệnh nhân. Trong đó, tôi xin khẳng định rằng, có tới 90% người Nhật có thể trở thành người ngủ ngắn. Cuốn sách này chính là tài liệu hệ thống hóa lại phương pháp đó.

Độ nông của giấc ngủ không thể đo được bằng “Thời gian"

"Ngủ chỉ là sự lãng phí thời gian, không hơn không kém."

Đây chính là câu nói mà ông hoàng của những phát minh nổi tiếng, cũng là một người ngủ ngắn để lại cho thế giới.

Đương nhiên, không phải tất cả thời gian tiêu tốn cho việc ngủ đều lãng phí. Nếu không ngủ, con người sẽ chẳng thể sinh tồn.

Tuy nhiên, có thể nói, nếu bạn dành quá nhiều thời gian cho việc ngủ, ấy chính là "lãng phí".

Có lý do rất lớn để tôi đưa ra nhận định như vậy. Đó là mức độ tốt và xấu của giấc ngủ không thể chỉ đo bằng "thời gian".

Giấc ngủ sẽ được quyết định bởi phép nhân: "Thời gian" X "Chất lượng".

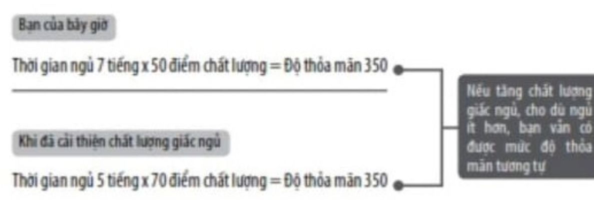
Nói tóm lại, nếu như chất lượng giấc ngủ tốt, cho dù cắt giảm thời gian ngủ cũng không có vấn đề gì cả. Việc bạn buộc phải ngủ trong một thời gian dài là do "chất lượng" giấc ngủ. Nếu có thể nâng cao "chất lượng", *bộ não và cơ thể trước giờ vốn không thể được thỏa mãn nếu không ngủ đủ 7 tiếng, có thể được làm hài lòng chỉ với giấc ngủ trong 5 tiếng.*

Chẳng hạn, giả sử hiện tại nếu không ngủ đủ 7 tiếng, bạn sẽ không thấy thỏa mãn, vậy thì coi chất lượng giấc ngủ của bạn lúc này là 50 điểm.

Khi đó, mức độ thỏa mãn của giấc ngủ được tính bằng công thức "Thời gian X Chất lượng" sẽ là: 7 tiếng X 50 điểm = 350.

Vậy thì thử tăng thêm 20 điểm cho chất lượng giấc ngủ của bạn. Khi đó, cho dù chỉ ngủ 5 tiếng, tức "5 tiếng X 70 điểm", mức độ thỏa mãn cũng là 350 điểm, bằng với khi bạn ngủ 7 tiếng.

NẾU TĂNG CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ. "THỜI GIAN NGỦ" SẼ NGẮN LẠI



Bốn bước để trở thành "người ngủ ngắn"

Nói tóm lại, yếu tố đầu tiên tôi muốn bạn - người mong muốn trở thành người ngủ ngắn nhìn nhận lại chính là "chất lượng" của giấc ngủ.

Nội dung của cuốn sách này được chia thành hai phần lớn giống như đã đề cập ở phần trước.

Trước hết, tôi sẽ gửi tới bạn phương pháp nâng cao "chất lượng" giấc ngủ. Đó chính là "Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng". Nó sẽ mang đến cho bạn chất lượng giấc ngủ tốt, dù có ngủ trong một thời gian ngắn đi nữa cũng không có vấn đề gì (thậm chí việc ngủ, thức dậy, các hoạt động trong một ngày đều được thực hiện với tinh thần sảng khoái và cơ thể tràn đầy sinh khí).

"Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng" được tạo thành từ ba bước sau đây:

Bước 1 - Nâng cao hiệu quả giấc ngủ bằng kỹ thuật "Ngủ ngay lập tức - Dậy ngay lập tức"

Bước 2 - Nâng cao "chất lượng" giấc ngủ, phục hồi triệt để não bộ và cơ thể

Bước 3 - Áp dụng năm phương pháp "ngủ tạm thời" để tỉnh táo suốt cả ngày.

Nếu có thể thực hiện thuần thục cả ba bước này, chắc chắn cho dù chỉ ngủ ít, bạn cũng không thấy mệt mỏi, trải qua một ngày trong thong thả và thảnh thơi.

Tiếp theo, tôi xin được giới thiệu phương pháp biến "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" trở thành thói quen.

Bước 4 - Tạo thói quen "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" trong vòng hai tháng

Cuốn sách này trình bày một hệ thống các phương pháp giúp biến thời gian ngủ của bạn chỉ ở mức khoảng 5 tiếng. Tôi sẽ giới thiệu phương pháp để những người hiện tại buộc phải ngủ trong khoảng trên dưới 7 tiếng có thể rút ngắn thời gian ngủ xuống còn khoảng 5 tiếng.

Vậy thực hiện bốn bước trên cụ thể như thế nào, tôi sẽ trình bày ngay sau đây thôi.

BƯỚC 1: NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIẤC NGỦ BẰNG KỸ THUẬT NGỦ NGAY LẬP TỨC - DẬY NGAY LẬP TÚC"

Tại bước 1, chúng ta sẽ cắt giảm tối đa "thời gian lãng phí" dành cho giấc ngủ. Thời gian lãng phí tức lầ khoảng thời gian từ lúc chui vào trong chăn cho đến khi chìm vào giấc ngủ, cộng với khoảng thời gian từ khi tỉnh giấc cho đến lúc rời khỏi chăn.

Nếu áp dụng kỹ thuật "Ngủ ngay lập tức - Dậy ngay lập tức", bạn sẽ:

Có thể ngủ ngay khi chui vào chăn

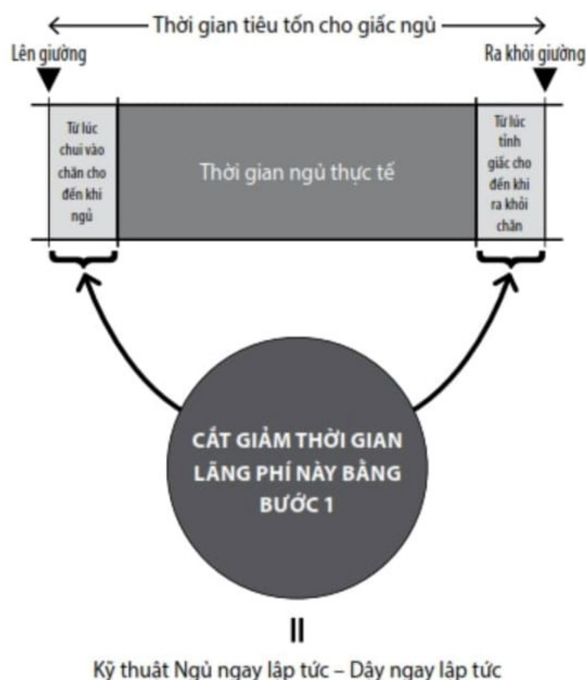
Có thể tự nhiên tỉnh giấc vào thời điểm muốn dậy

Tỉnh táo, ngay lập tức có thể hoạt động

Nhờ thế, "tỉ lệ thời gian ngủ thực tế" và "thời gian tiêu tốn cho giấc ngủ", hay nói cách khác là hiệu suất của giấc ngủ sẽ ở mức độ lớn nhất.

Ngoài ra, việc ngủ ngay lập tức và dậy ngay lập tức không chỉ giúp cắt giảm thời gian ngủ, mà còn liên quan trực tiếp đến việc nâng cao chất lượng giấc ngủ. về vấn đề này, tôi sẽ giải thích rõ ràng trong những nội dung bên dưới.

BỨC TRANH TOÀN CẢNH CỦA BƯỚC 1



BƯỚC 2: NÂNG CAO "CHẤT LƯỢNG" GIẤC NGỦ, PHỤC HỒI TRIỆT ĐỂ NÃO BỘ VÀ CƠ THỂ

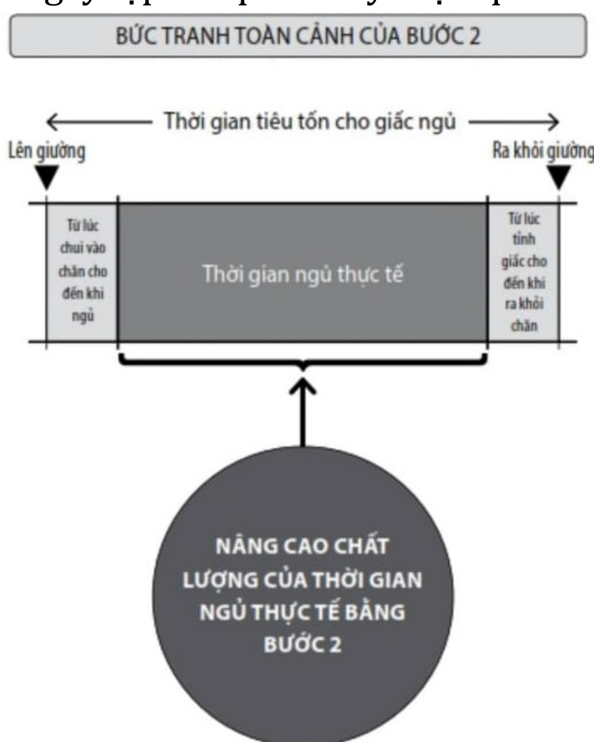
Tại Bước 2, chúng ta sẽ nâng cao "chất lượng thời gian ngủ thực tế". Để một cơ thể từ trước đến nay chẳng thể nào khỏe khoắn nếu không ngủ đủ khoảng 7 tiếng có thể được thỏa mãn chỉ với giấc ngủ trong 5 tiếng, cần phải nâng cao "khả năng phục hồi" có được trong quãng thời gian ngủ thực tế.

Bằng cách đó, cho dù chỉ với thời gian ngủ ít ỏi, chắc chắn bạn vẫn có thể thức giấc trong tỉnh táo và sảng khoái.

Nội dung được giới thiệu tại đây không phải là những lý luận khó hiểu, càng không phải là những hoạt động khiến bạn cảm thấy khó khăn khi thực hiện.

- Lựa chọn đồ ngủ thoải mái sẽ giúp ngủ ngon và sâu
- Hỗ trợ một giấc ngủ say dù có bị làm phiền
- Đặt chế độ điều hòa tốt nhất trong mùa hạ và mùa đông

Hãy lựa chọn thật cẩn thận những thứ mang lại một giấc ngủ với chất lượng cao và có thể ngay lập tức phát huy hiệu quả khi sử dụng.



BƯỚC 3: ÁP DỤNG NĂM PHƯƠNG PHÁP "NGỦ TẠM THỜI" ĐỂ TỈNH TÁO SUỐT CẢ NGÀY

Tại Bước 3, tôi xin được đề cập đến phương pháp "ngủ tạm thời" mà hiện nay các tập đoàn lớn như Google hay Apple rất chú trọng.

Tại đây, tôi sẽ giới thiệu năm phương pháp ngủ tạm thời để bạn có thể hoạt động với tinh thần hăng hái và tràn đầy sinh khí trong suốt một ngày. *Ngủ tạm thời trong vài giây, ngủ tạm thời trong vài phút, ngủ tạm thời hai mươi phút...* Bạn có thể áp dụng từng phương pháp sao cho phù hợp với công việc và nhịp độ sinh hoạt của mình.

Ngoài ra, tôi sẽ giải thích cặn kẽ các điểm lưu ý khi ngủ tạm thời. Bên cạnh đó, tôi cũng giới thiệu phương pháp để có được giấc ngủ tạm thời hiệu quả hơn nữa, hay cách bấm huyệt mà tôi muốn bạn thực hiện sau khi ngủ tạm thời.

BƯỚC 4: TẠO THÓI QUEN "THỨC DẬY LÚC 5 GIỜ SÁNG" TRONG VÒNG 2 THÁNG

Nếu bạn có thể áp dụng "Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng" đến bước này, chắc chắn một thể chất có thể thích ứng với thời gian ngủ ngắn sẽ nằm trong tầm tay bạn.

Tại Bước 4 - bước cuối cùng, dần dần bạn có thể nỗ lực để biến "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" trở thành một thói quen của bản thân.

Đây là phương pháp giúp những người luôn phải ngủ khoảng 7 tiếng một ngày có thể giảm thời gian ngủ đi 2 tiếng, giúp thực hiện "Thức dậy lúc 5 giờ sáng".

- Trong một tuần có thể giảm thời gian ngủ đi bao nhiêu?
- Một phương pháp đơn giản giúp xác nhận liệu có thể rút ngắn thời gian ngủ mà vẫn đảm bảo được sức khỏe

Tôi sẽ giới thiệu tới bạn phương pháp rút ngắn thời gian ngủ phù hợp với kiến thức y học và sinh lý học. Có thể tính đến thời điểm này, bạn nghĩ là không tồn tại phương pháp giống như vậy.

Tuy nhiên, để duy trì việc rút ngắn thời gian ngủ không phải là chuyện đơn giản. Vì dù thế nào đi nữa, việc rút ngắn ấy bị ảnh hưởng bởi động lực của bạn mỗi ngày.

Cuốn sách này *mang đến cho bạn đọc những phương pháp "rèn luyện" kỹ thuật mang tính khoa học lấy trọng tâm là "hành động" của con người, việc rút ngắn thời gian ngủ của bạn trở nên triệt để hơn trước.*

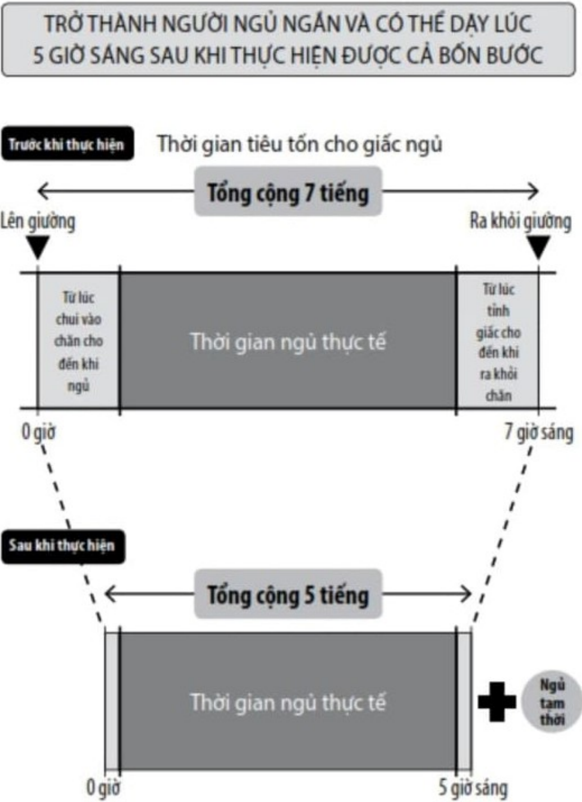
Nếu thực hiện được trọn vẹn cả bốn bước tôi vừa đề cập ở trên, bạn có thể trở thành người ngủ ngắn chỉ trong vòng 2 tháng. Và dù chỉ ngủ trong 5 tiếng thôi, cơ thể cũng cảm thấy đủ đầy. Cho dù ngủ lúc 0 giờ đêm, sáng hôm sau bạn vẫn có thể thức dậy lúc 5 giờ và bắt đầu một ngày mới trong tâm trạng vui vẻ và tràn đầy năng lượng.

Người ta nói rằng, thời gian con người tiêu tốn cho giấc ngủ chiếm tới một phần ba cuộc đời. Với tư cách là một bác sĩ chuyên môn về giấc ngủ,

điều khiến tôi hạnh phúc hơn tất thảy ấy là bạn có thể có được trong tay mình những ngày tháng đủ đầy và trọn vẹn, chứ không phải là những ngày tháng dành quá nhiều thời gian cho việc ngủ.

Bác sĩ trực thuộc Hội các nhà khoa học nghiên cứu giấc ngủ của con người tại Nhật Bản

Satoru Tsubota



DẪN NHẬP

Con người có thể thực sự cắt giảm "Thời gian ngủ" không?

RÚT NGẮN THỜI GIAN NGỦ, TẬN HƯỞNG MỖI NGÀY TRONG THẢNH THƠI VÀ THONG THẢ

Không thể cắt giảm thời gian ngủ nếu tự làm theo cách của mình

Bạn có từng cảm thấy thời gian ngủ là "lãng phí" hay không?

Thời gian ngủ trung bình của con người là 8 tiếng. Một ngày có 24 tiếng, tức là chúng ta dành một phần ba khoảng thời gian trong ngày để ngủ. Giả sử, bạn có thể sống đến 84 tuổi, vậy thì *trong suốt cả cuộc đời, thời gian bạn dành cho giấc ngủ là 28 năm.*

Đời người chỉ đến một lần. Dành ra 28 năm để ngủ, bạn có cảm thấy lãng phí hay không?

"Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng" được đề cập đến trong cuốn sách này là phương pháp giúp bạn rút ngắn thời gian ngủ vốn dĩ chiếm một phần lớn thời gian trong cả cuộc đời. Đồng thời, phương pháp này sẽ giúp bạn *có được một thể chất không biết đến mệt mỏi trong cả ngày, dù cho chỉ ngủ trong một thời gian ngắn.* Ép chặt thời gian ngủ xuống chỉ còn "khoảng 5 tiếng" hay còn được gọi là người ngủ ngắn, bạn sẽ trải qua một ngày dư dả thời gian, sảng khoái và thong thả.

Đó chính là mục đích của cuốn sách này. Hẳn rằng, bất cứ ai trong chúng ta cũng từng một lần mong muốn bản thân mình có thể làm được như thế.

Trong số các bạn, những người đang đọc cuốn sách này, có lẽ cũng có người từng thử rút ngắn thời gian ngủ trong một ngày rồi đúng không?

Khi công việc bận rộn, cắt giảm thời gian ngủ, tăng ca, đi làm sớm. Hoặc là, để tạo thói quen dậy sớm, cũng có người quyết định tham gia các hoạt động của câu lạc bộ hay hội đọc sách vào sáng sớm.

Tuy nhiên, kết quả thì sao?

Có lẽ, cơ thể sẽ trở nên mệt mỏi, kết cục là chấm dứt nỗ lực rút ngắn thời gian ngủ trong thất bại bằng cách dành cả ngày nghỉ để ngủ bù.

Thực ra, *nếu bạn đột nhiên cắt giảm thời gian ngủ một cách mông lung và không có kế hoạch, thì duy trì việc ngủ ít là rất khó.* Việc này cũng

giống như khi bạn ăn kiêng quá mức để giảm cân. Những cách làm như vậy, gần như 100% sẽ bị phản tác dụng, sự mệt mỏi tích tụ qua từng ngày sẽ quay trở lại tấn công bạn.

Hệ lụy của việc giảm đi thời gian ngủ quá mức cơ thể chịu đựng được là cả một ngày bị mệt mỏi, cơn buồn ngủ bủa vây, năng lực tập trung suy giảm. Cho dù bạn có giảm thiếu thời gian ngủ đi và cố gắng làm việc tới tận đêm khuya, sự phản kháng của cơ thể sẽ xuất hiện vào ngày hôm sau, kết quả là bạn sẽ trải qua một ngày mới trong phờ phạc và mệt mỏi. Như vậy, đương nhiên về mặt hiệu suất làm việc, cố gắng của bạn chẳng có ý nghĩa gì cả.

Giống như vậy, lý do khiến việc cắt giảm thời gian ngủ theo cách thức của bản thân nghĩ ra chẳng thể nào mang lại hiệu quả là bởi *giấc ngủ là một thứ vô cùng phức tạp.*

Ví dụ như, sẽ có nhiều người thắc mắc, dù thời gian chúng ta có được trong một ngày là như nhau, nhưng tại sao tùy theo từng người, thời gian ngủ thích hợp lại khác nhau?

Nếu như có người chỉ cần ngủ 4 tiếng một ngày vẫn cảm thấy khỏe mạnh, thì lại có người nếu không ngủ 9 tiếng thì không thể nào khiến cơ thể hồi phục sau một ngày làm việc và học tập miệt mài. Với trường hợp này, thời gian dành cho hoạt động trong ngày chênh lệch ở mức 5 tiếng.

Thậm chí, một rắc rối nữa có thể xảy ra đó là, cho dù đã ngủ rất lâu nhưng khi tỉnh giấc, cảm giác mệt mỏi vẫn bám víu, bạn lưu luyến không muốn rời khỏi chiếc chăn đang đắp. Thực sự có nhiều trường hợp như vậy.

Và cũng có nhiều người cảm thấy nghi ngờ và có chút khó hiểu khi đã ngủ rất nhiều nhưng thể lực lại chẳng thể hồi phục.

Đối với một "giấc ngủ" khó hiểu đến như vậy, tôi đã có hơn 20 năm tìm hiểu và đối diện với nó.

- Trước hết, làm thế nào để con người có thể có một giấc ngủ ngon?
- Có thể giảm thời gian ngủ đi không? Liệu có thể chào đón một ngày mới vui vẻ hơn chỉ với thời gian ngủ ngắn hay không?

Song hành với mong muốn và nghi vấn đó của bạn đọc, chính là phương pháp được đề cập đến trong cuốn sách này.

Khi có thể sử dụng phương pháp trong cuốn sách này, phần lớn mọi người đều cảm thấy thỏa mãn dù chỉ ngủ trong một thời gian ngắn, thức dậy trong trạng thái tỉnh táo, có thể trải qua một ngày mới vui vẻ và thong dong.

90% NGƯỜI NHẬT CÓ THỂ TRỞ THÀNH "NGƯỜI NGỦ NGẮN"

Trở thành Người ngủ ngắn - Người có thể, người không

Ở trên, tôi vừa đề cập tới việc nếu có thể sử dụng phương pháp trong cuốn sách này, phần lớn mọi người đều có thể trở thành người ngủ ngắn.

"Phần lớn mọi người", tức là cũng có người "không thể trở thành" người ngủ ngắn.

Thật sự đáng tiếc nhưng có khoảng 10% người Nhật khó lòng có thể trở thành người ngủ ngắn.

Trên thế giới này, có người tự tin khẳng định phương pháp của mình là cách làm mà nếu thực hiện, "bất cứ ai cũng có thể trở thành người ngủ ngắn". Nhưng, với cương vị là một bác sĩ chuyên môn về giấc ngủ, tôi muốn gửi gắm tới các bạn rằng hoàn toàn không phải vậy.

Người không thể trở thành người ngủ ngắn, họ thuộc tip người bị gọi là "người ngủ dài".

Có ba kiểu ngủ của con người đó là "người ngủ ngắn", "người ngủ dài", "người ngủ biến thiên".

Người ngủ ngắn là những người mà cho dù thời gian ngủ chưa đến 6 tiếng một ngày nhưng vẫn có thể hoạt động rất năng nổ. Tại Nhật có

khoảng 5-8% dân số thuộc tip người ngủ ngắn này.

Người ngủ dài là tên gọi để chỉ những người ngủ trên 10 tiếng một ngày. Tỉ lệ người Nhật thuộc kiểu người này là từ 3-9%. Khả năng để những người như vậy trở thành người ngủ ngắn là vô cùng thấp.

Và loại cuối cùng chính là tip người thuộc kiểu người ngủ biến thiên. Họ nằm ở vị trí chính giữa giữa người ngủ ngắn và người ngủ dài, có thời gian ngủ từ khoảng 6 đến 10 tiếng. *Có 80-90% trên tổng số người Nhật thuộc tip người ngủ biến thiên như vậy.*

Người ngủ biến thiên có thể dễ dàng rút ngắn cũng như kéo dài thời gian ngủ. Họ có thể chuyển từ người ngủ ngắn sang người ngủ dài. Chính bởi thế họ được đặt cho cái tên "người ngủ biến thiên".

Bạn có thể trở thành Người ngủ ngắn không?

Cuốn sách này sẽ giới thiệu tới bạn phương pháp để người ngủ biến thiên trở thành người ngủ ngắn. Tuy nhiên, có ai còn đang băn khoăn liệu bản thân có phải tip người ngủ biến thiên hay không?

Nếu buổi tối ngủ từ 6-10 tiếng, trong suốt cả một ngày, trừ khoảng thời gian từ 2-4 giờ chiều đều không cảm thấy buồn ngủ (việc buồn ngủ trong khoảng từ 2-4 giờ chiều là phản ứng tự nhiên của đồng hồ sinh học cơ thể), có thể làm việc và hoạt động mà không có vấn đề gì, vậy thì có khả năng cao bạn là người ngủ biến thiên.

Ngoài ra, với những người mà "Cho dù có ngủ từ 6-10 tiếng nhưng vẫn không thể tỉnh táo, trong ngày thường xuyên bị cơn buồn ngủ hành hạ" hay "Nếu như không ngủ trên 10 tiếng, sẽ không thể tỉnh táo, không thể ngừng buồn ngủ", hãy xem bản thân có ứng với một mục nào đó trong danh sách các mục kiểm tra bên dưới hay không. Có thể bạn không phải là típ người ngủ dài, mà chỉ đơn giản là bị ảnh hưởng mạnh bởi chất lượng giấc ngủ thông thường mà thôi. **DANH SÁCH KIỂM TRA BẠN CÓ THỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI NGỦ NGẮN HAY KHÔNG**

Dù cho bạn là người không thể cảm thấy thỏa mãn nếu như không ngủ trên 10 tiếng, nhưng nếu bạn tương ứng với 1 số mục dưới đây, có khả năng cao nguyên nhân nằm ở yếu tố “chất lượng” giấc ngủ không tốt.

- Khó chìm vào giấc ngủ
- Buổi tối thường thức giấc nhiều lần
- Cảm giác giấc ngủ không được sâu
- Ngày nghỉ ngủ đến tận trưa
- Thời gian đi ngủ và thời gian thức giấc lộn xộn không theo quy định
- Trải qua cả 1 ngày trên giường hoặc trong phòng ngủ
- Tích tụ quá nhiều căng thẳng
- Ngủ gật từ 3h chiều trở đi
- Sau khi ăn tối hấp thụ cafein
- Ăn quá nhiều khi trời đã về khuya
- Trước khi đi ngủ xem máy tính, điện thoại hay TV
- Uống rượu trước khi đi ngủ
- Hút thuốc trước khi đi ngủ
- Cứ thế ngủ trong khi mặc quần áo ở nhà
- Tư thế khi đi ngủ và tư thế khi thức giấc là giống nhau

Chẳng hạn như, một sinh viên của tôi, vốn dĩ anh ấy nghĩ rằng “Nếu như không ngủ nhiều thì không thể hồi phục sức khỏe”, nhưng thực ra anh ấy lại chính là một người ngủ ngắn.

Trường hợp của anh ấy, vào buổi tối, sau khi chui vào trong chăn, tới hơn 1 tiếng sau anh ấy cũng không thể nào chợp mắt, rồi sau đó chẳng thể ngủ say. Vì lý do đó, cho dù có ngủ 10 tiếng cũng không cảm thấy hết mệt mỏi... Tình trạng đó đã kéo dài liên tục.

Tuy nhiên, sau khi cải thiện thói quen liên quan đến giấc ngủ, dù cho có rút ngắn triệt để thời gian ngủ, sức khỏe của anh ấy lại trở nên tốt hơn, những mệt mỏi trong một ngày cũng dần thuyên giảm.

Đây chắc chắn không phải là một ví dụ gì hiếm gặp cả. Trong số những người ngủ dài, nếu thử nhìn vào chất lượng giấc ngủ của họ, có không ít người cho dù chui vào chăn rồi đi nữa, tới một tiếng đồng hồ

sau vẫn không thể chìm vào giấc ngủ, hay là sau khi đã ngủ rồi nhưng nửa đêm lại choàng tỉnh.

Thậm chí, cũng có khả năng chỉ đơn giản là ngủ dài một cách lãng phí, thực chất họ lại chính là người có nhịp sống của một người ngủ ngắn.

Với người không có biểu hiện nào tương ứng với các nội dung được liệt kê ở trên, đồng thời nếu như không ngủ trên 10 tiếng thì mọi hoạt động trong ngày sẽ bị ảnh hưởng, và tình trạng này đã diễn ra từ lâu, thì tôi rất tiếc, khả năng rất cao đó là người ngủ dài. Thậm chí, cũng có khả năng bị căn bệnh gì đó liên quan đến giấc ngủ nên hãy thử kiểm tra lại bản thân có tương ứng với mục nào ở phần "Căn bệnh đáng ngờ về giấc ngủ khi không thể cải thiện dù đã thực hiện những kỹ thuật trên?" (Nội dung cuối cùng trong Bước 2) hay không nhé.

QUAN NIỆM SAI LỆCH "NGỦ NGẮN" = "KHÔNG TỐT CHO SỨC KHỎE"

Bằng “luyện tập" có thể rút ngắn thời gian ngủ

Giống như tôi vừa trình bày ở trên, có đến 80 - 90% người Nhật thuộc tip người ngủ biến thiên. Và người ngủ biến thiên có thể trở thành người ngủ ngắn sau khi "luyện tập".

Để chứng minh cho điều tôi vừa nói, có kết quả của một cuộc thí nghiệm. Cuộc thí nghiệm điều tra xem có thể giảm bớt thời gian ngủ với đối tượng là những người ngủ khoảng 8 tiếng một ngày.

Trải qua 6 tháng, cuộc thí nghiệm kết thúc khi đã giảm được thời gian ngủ trung bình của những người tham gia thí nghiệm xuống còn 5 tiếng.

Điều thú vị hơn cả, một năm sau khi cuộc thí nghiệm kết thúc, khi thử điều tra những người tham gia thí nghiệm xem hiện tại họ dành bao nhiêu thời gian cho việc ngủ. Câu trả lời nhận được là tất cả đều có thể duy trì thói quen ngủ trung bình 6 tiếng một ngày. Một khi đã trở nên quen thuộc với thời gian ngủ ngắn, bạn vẫn có thể duy trì thói quen đó trong suốt một khoảng thời gian dài. Việc đó đã hoàn toàn được chứng minh.

Thời gian ngủ trong một ngày càng dài, tuổi thọ sẽ càng ngắn lại

Tuy nhiên, dù nói vậy, phần lớn mọi người vẫn nghi ngờ "Liệu có thể thật sự rút ngắn thời gian ngủ một cách đơn giản đến thế không?".

Nói thực là, "không có vấn đề gì hết". *Ngủ càng nhiều càng tốt, không phải như vậy.* Thậm chí, ngủ càng nhiều, nguy cơ tuổi thọ bị ngắn lại càng cao.

Vào những năm 1980, tại Mỹ đã tiến hành một nghiên cứu quy mô lớn rất thú vị. Các nhà khoa học đã điều tra mối liên hệ giữa thời gian ngủ và tuổi thọ của một triệu người.

Kết quả mang lại quả thực ngoài dự tính. *Tỉ lệ tử vong thấp nhất nằm ở những người ngủ khoảng 6,5 đến 7,5 tiếng một ngày. Với những người ngủ trên 7,5 tiếng một ngày, tỉ lệ tử vong của họ cao hơn khoảng 20%.*

Tiến sĩ Daniel Kripke thuộc trường San Diego trực thuộc Đại học California, đơn vị tiến hành nghiên cứu thí nghiệm đó đã giải thích: "Ngủ cũng giống như cơn thèm ăn. Khi ăn thỏa thích những thứ mà cơn thèm ăn đòi hỏi, bạn sẽ ăn quá nhiều, gây ảnh hưởng tới sức khỏe. Ngủ cũng vậy, nói là vì buồn ngủ nên ngủ thật nhiều, thật lâu, nhưng điều đó chắc chắn sẽ không tốt cho cơ thể."

Cuộc điều tra được thực hiện tại Nhật Bản cũng cho ra kết quả tương tự.

Giáo sư Ayako Jubori của trường Đại học Hokkaido, Nhật Bản, đã tiến hành cuộc điều tra kéo dài suốt 10 năm trên khoảng một trăm nghìn người bao gồm cả nam giới và nữ giới trong độ tuổi từ 30 đến 79 tuổi. Thời gian ngủ trung bình của nhóm đối tượng là: nam giới - 7,5 tiếng, nữ giới - 7,1 tiếng. Nhóm có tỉ lệ tử vong thấp nhất là những người có thời gian ngủ 7 tiếng một ngày, bao gồm cả nam lẫn nữ. Những người ngủ nhiều hơn 7 tiếng một ngày có chiều hướng có tỉ lệ tử vong cao hơn.

Nguyên nhân của tình trạng thời gian ngủ dài, tuổi thọ ngắn lại hiện vẫn chưa được giải thích thỏa đáng. Tuy nhiên, kết quả của cuộc điều tra là không thể phủ nhận tỉ lệ tử vong ở những người ngủ dài là cao hơn so với những người ngủ ngắn.

Hãy dừng việc bước vào lối mòn đo đạc giấc ngủ chỉ bằng "thời gian"

Từ kết quả trên, hẳn là sẽ có nhiều người nói rằng "Nếu thế, thời gian ngủ để mang lại sức khỏe tuyệt vời nhất cho con người chính là khoảng 7 tiếng hay sao?".

Đặc biệt, nếu chỉ nhìn vào con số gọi là "thời gian ngủ", ý kiến của bạn là hoàn toàn đúng.

Tuy nhiên, điều tôi muốn nói ở đây là, mức độ tốt và xấu của giấc ngủ không thể được tính toán đơn thuần bằng "thời gian". Trên thực tế,

cũng có cuộc điều tra đưa ra kết luận rằng, thời gian ngủ khoảng 5 tiếng sẽ mang lại tuổi thọ cao nhất cho nam giới.

Phần lớn mọi người đều có xu hướng bị sa vào cái gọi là "thời gian" dành cho giấc ngủ. Tuy nhiên, *giấc ngủ là phép tính nhân giữa "Thời gian" và "Chất lượng".*

Giống như những gì tôi đã đề cập ở phần đầu của cuốn sách này, nếu có thể tăng "chất lượng" lên mức cao nhất, bạn có thể "rút ngắn" triệt để thời gian dành cho giấc ngủ. Lý do khiến bạn không thể thỏa mãn với một giấc ngủ ngắn là vì "chất lượng" giấc ngủ không tốt.

"Thời gian" và "Chất lượng". Nếu bạn ý thức được cả hai thành phần này của giấc ngủ, việc trở thành "người ngủ ngắn" có thể hoạt động năng nổ và tích cực suốt cả ngày là hoàn toàn có thể.

Ba bước để thay đổi chất lượng giấc ngủ

Đến đây, có lẽ bạn đã hiểu được rằng bạn có khả năng trở thành người ngủ ngắn. Và nếu nâng cao "chất lượng", bạn sẽ có thể rút ngắn thời gian ngủ lại đúng không?

Trước hết, hãy cùng tôi chuyển sang phần làm thế nào để cải thiện chất lượng giấc ngủ. Bằng cách nào để dù chỉ ngủ trong một thời gian ngắn, cả não bộ và cơ thể đều cảm thấy thỏa mãn.

Dưới đây, tôi xin được trình bày lại cách cải thiện "chất lượng" của giấc ngủ.

Tại Bước 1, hãy cùng tôi thấu hiểu và thực hiện *kỹ thuật "Ngủ ngay lập tức - Dậy ngay lập tức".*

Tại bước này, chúng ta sẽ cùng rút ngắn tối đa thời gian chìm vào giấc ngủ thực sự và thời gian từ khi thức giấc cho đến khi bắt đầu hoạt động cơ thể. Có nhiều người cần tới khoảng 20 phút cho cả hai khoảng thời gian này. Nếu có thể rút ngắn lại, chắc chắn hiệu quá của giấc ngủ sẽ tăng vượt bậc.

Tại Bước 2, tôi sẽ gửi tới bạn đọc phương pháp nâng cao "chất lượng" giấc ngủ cùng với "khả năng phục hồi" của cả não bộ và cơ thể dù chỉ ngủ trong một thời gian ngắn. Có nhiều người không thể nào lý giải cặn kẽ về giấc ngủ. Cơ thể trong khi ngủ sẽ được phục hồi như thế nào, và nên làm thế nào để nâng cao khả năng hoạt động của cơ thể, tôi sẽ giải thích đồng thời xen lẫn cả kỹ thuật cụ thể.

Tại Bước 3, tôi xin giới thiệu về *phương pháp "Ngủ tạm thời" để không cảm thấy mệt mỏi trong suốt một ngày.*

Để có thể đối chọi với cơn buồn ngủ kéo đến khi đang trong quá trình luyện tập thành người ngủ ngắn, cũng như để bạn có thể trải qua một ngày tỉnh táo và sảng khoái hơn trước đây, tôi sẽ gửi tới bạn năm phương pháp ngủ tạm thời và những lưu ý khi thực hiện năm phương pháp này.

Khi đã có thể lĩnh hội và thực hiện thành thục ba bước này, cho dù chỉ ngủ trong một thời gian ngắn, bạn cũng có thể thức dậy trong tỉnh táo, trở thành người ngủ ngắn và đạt tối đa hiệu quả làm việc trong một ngày.

Vậy thì không trì hoãn nữa, hãy cùng tôi đến với Bước 1, cùng nâng cao "chất lượng" của giấc ngủ nhé.

BƯỚC 1: NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIẤC NGỦ BẰNG KỸ THUẬT "NGỦ NGAY LẬP TỨC - DẬY NGAY LẬP TỨC"

BẠN ĐANG TRẢI QUA QUÃNG THỜI GIAN LÃNG PHÍ Ở "TRÊN GIƯỜNG”, MỖI NGÀY 20 PHÚT

Loại bỏ "20 phút lãng phí" mỗi ngày

Yếu tố quan trọng trong giấc ngủ đó là "Thời gian X Chất lượng".

Kỹ thuật "Ngủ ngay lập tức - Dậy ngay lập tức" mà tôi truyền đạt dưới đây sẽ đảm nhiệm cả hai vai trò, nó là một kỹ năng rất quan trọng liên quan tới việc cải thiện giấc ngủ.

"Ngủ ngay lập tức - Dậy ngay lập tức" chính là bí quyết dành cho những người đang phải đối mặt với những nỗi khổ sở dưới đây:

- Dù đã chui vào chăn nhưng mãi không thể ngủ được
- Buổi sáng cho dù đã thức giấc nhưng cứ ôm lấy chiếc giường đến lúc nào không hay

Bạn có lẽ cũng từng có trải nghiệm giống như vậy.

Khoảng thời gian ấy, không để ngủ, cũng chẳng để hoạt động, chắc chắn có thể khẳng định rằng đó là lãng phí.

Có nhiều người, khi cộng cả hai khoảng thời gian này lại với nhau, họ đã phải tiêu tốn đến 20 phút.

Có những người còn khủng khiếp hơn, tiêu tốn tới 1-2 giờ đồng hồ cho việc này.

Nếu có thể rút ngắn thời gian này lại, chắc chắn hiệu suất của giấc ngủ sẽ tăng lên vượt bậc. 8 tiếng nằm trong chăn, thời gian ngủ thực tế chỉ có 6 tiếng. 6 tiếng nằm trong chăn, thời gian ngủ thực tế cũng gần bằng như vậy. Đương nhiên cách thức thứ hai sẽ mang lại hiệu quả nhiều hơn.

Khi có thể "Ngủ ngay lập tức - Dậy ngay lập tức", chất lượng giấc ngủ sẽ tăng cao

Thời gian sau khi chui vào chăn cho đến khi chìm vào giấc ngủ, và thời gian sau khi thức giấc cho đến khi bước ra khỏi chăn, về tính chất

chuyên môn, chúng tôi gọi đó là "Thời gian trên giường".

Tại Bước 1, tôi sẽ giới thiệu kỹ thuật "Ngủ ngay lập tức - Dậy ngay lập tức" với mục tiêu rút ngắn khoảng thời gian trên giường này.

Có bảy kỹ thuật "Ngủ ngay lập tức". Kỹ thuật nào cũng đều có *tác dụng giúp bạn chìm vào giấc ngủ chỉ 5 phút sau khi chui vào chăn.*

Bằng việc thực hiện những kỹ thuật này, bạn có thể chuyển đổi từ "não bộ và cơ thể hoạt động năng nổ" của ban ngày sang "não bộ và cơ thể được thư giãn" vào buổi tối để có giấc ngủ sâu một cách suôn sẻ. Tình trạng chìm vào giấc ngủ một cách khó khăn sẽ không còn nữa.

Ưu điểm của "Ngủ ngay lập tức" không chỉ đơn thuần nằm ở việc cắt giảm thời gian ngủ mà còn khiến cơ thể quen với việc ngủ bằng cách tạo lập thói quen "Sau khi chui vào chăn là có thể ngủ luôn", *thời gian chìm vào giấc ngủ Non-Rem sẽ được rút ngắn.*

Về giấc ngủ Non-Rem, tôi sẽ giải thích chi tiết ở Bước 2. Nhưng trước hết tôi muốn các bạn hiểu rằng, khi có thể nhanh chóng bước vào giai đoạn Non-Rem, não bộ và cơ thể sẽ được phục hồi nhanh chóng.

Có bốn kỹ thuật "Dậy ngay lập tức". Đây là *những kỹ thuật giúp bạn bắt đầu một ngày mới ngay sau khi tỉnh giấc.*

"Dậy ngay lập tức" là kỹ thuật ngược lại với "Ngủ ngay lập tức". Kỹ thuật này sẽ giúp bạn thay đổi trạng thái trong chốc lát, từ "não bộ và cơ thể đang thư giãn" trong giấc ngủ chuyển thành "não bộ và cơ thể hoạt động năng nổ" của ban ngày. Mặc dù phải thức dậy nhưng cứ ôm lấy chăn, chẳng thể bước ra khỏi giường, cảm giác cơ thể vào buổi sáng luôn mệt mỏi và yếu ớt. Những phiền não như vậy sẽ biến mất.

"Dậy ngay lập tức" không chỉ có ưu điểm giúp rút ngắn thời gian ngủ. Khi bạn ở trong trạng thái có thể "Dậy ngay lập tức", vào khoảnh khắc tỉnh giấc, hoóc-môn kích thích vỏ thượng thận bên trong cơ thể sẽ được

tiết ra đầy đủ, cả trái tim và cơ thể được chuẩn bị để chống chọi với những căng thẳng mà bạn sẽ phải đối mặt trong ngày.

Nói tóm lại, *ngay từ khoảnh khắc bạn thức dậy, việc chuẩn bị để đối mặt với "một ngày mới - ngày hôm nay" ở bên trong cơ thể đã được "lên dây cót".*

Ngoài ra, khi thực hiện "Ngủ ngay lập tức - Dậy ngay lập tức", việc kiểm soát thời gian ngủ cũng trở nên dễ dàng hơn.

Cho dù trèo lên giường cùng một thời điểm, nhưng thời gian cần thiết để thực sự đi vào giấc ngủ và thời gian từ khi thức giấc cho đến khi rời khỏi giường có khác biệt, chắc chắn "thời gian ngủ thực tế" sẽ cho ra một con số chênh lệch rất lớn.

Làm vậy, tùy theo mỗi ngày, điều kiện để bạn đón chào một ngày mới trong năng nổ sẽ thay đổi đáng kể. Ngược lại, nếu không thực hiện được, việc này sẽ trở thành xiềng xích kìm hãm bạn khi tiến hành "Giảm thiểu thời gian ngủ" ở Bước 4.

Vì có hai lý do bao gồm "Chất lượng" và "Thời gian" nên trong quá trình hướng đến mục tiêu trở thành một người ngủ ngắn, yếu tố trước tiên bạn nên cải thiện đó là, "Thời gian chui vào chăn cho đến khi chìm vào giấc ngủ" và "Thời gian sau khi thức giấc cho đến khi bước ra khỏi chăn".

KỸ THUẬT NGỦ NGAY LẬP TỨC 1

Chỉ cần Nhìn Giường Và Chăn Đệm Là Đã Buồn ngủ Bằng "Phương Pháp Kiểm Soát Kích Thích"

Học kỹ thuật ngủ phản xạ có điều kiện

Trước hết, tôi sẽ giới thiệu kỹ thuật "Ngủ ngay lập tức".

Cho dù lên giường và chui vào trong chăn, nhưng vẫn cứ thong dong, mãi mà không thấy buồn ngủ... Đây thực sự là một vấn đề rất nghiêm trọng đối với con người của thế giới hiện đại khi thời gian có được cho giấc ngủ là rất ít.

Thực sự thì phần lớn các trường hợp đều bắt nguồn từ lý do không thể sắp xếp "không gian ngủ".

Đó là, *giường không trở thành "nơi để ngủ".* Trèo lên giường, chui vào trong chăn, vẫn thảnh thơi và nhàn rỗi, xem tivi, nghịch điện thoại di động. Việc này đã trở thành thói quen.

Khi làm vậy, não bộ sẽ tự nhận thức rằng giường và chăn nệm không phải là "nơi để ngủ", mà là "nơi để thong thả đùa nghịch" giống như chiếc ghế sô-pha trong phòng khách.

Các bạn có biết đến "Chú chó của Pavlov" không?

Khi tiếp tục thực hiện hành động "Khi cho ăn sẽ rung chuông", chẳng biết tự lúc nào chú chó của Pavlov chỉ cần nghe thấy tiếng chuông sẽ ngay lập tức nghĩ rằng "Đã đến giờ ăn rồi" và tự động chảy nước miếng.

Đó chính là hiện tượng phản xạ có điều kiện. Con người cũng xảy ra phản ứng tương tự như vậy. Khi nhìn thấy quả mơ muối Umeboshi sẽ chảy nước miếng trong vô thức. Đó chính là một loại phản xạ có điều kiện.

Nếu vậy chẳng có lý do gì để chúng ta không áp dụng nó cả.

Cần phải đặt điều kiện "Trên giường = Nơi chỉ để ngủ"

Sử dụng phản xạ có điều kiện, tự mình tưởng tượng "Giường là nơi ngoài ngủ ra thì không được làm gì khác", cách làm như vậy được gọi là

"Phương pháp kiểm soát kích thích". Phương pháp này đã được phát triển tại Mỹ khoảng ba mươi năm trước đây.

Thời điểm duy nhất được phép nhìn thấy giường là lúc ngủ

Để biến không gian trên giường trở thành môi trường "chỉ để ngủ", có một cách đó là không được mang bất cứ thứ gì vào phòng ngủ. Tivi, điện thoại di động, máy tính, đồ ăn, đồ uống, tất cả đều bị cấm, không được phép mang vào. Và vào phòng ngủ ngay trước khi đi ngủ. Hãy tạo cho bản thân thói quen như vậy.

Nếu như bạn sống ở căn hộ mà chỉ có một phòng, hay phòng ngủ và phòng sinh hoạt bình thường gộp chung làm một, ngoài lúc ngủ, hãy dùng vải hoặc thứ gì đó che giường lại. Làm như vậy, vào buổi tối, sau khi bỏ tấm che ra, thứ đầu tiên bạn nhìn thấy là chăn đệm trên giường. Bằng cách đó, bạn sẽ có ý thức mạnh mẽ về hình ảnh "giường và chăn đệm = ngủ".

Đồng thời, nếu như trải đệm trên nền nhà và ngủ tại đó, ban ngày bạn có thể gấp lại và cất đi, vào buổi tối trước khi đi ngủ sẽ trải ra. Nếu là giường nằm, buổi sáng sau khi thức dậy hãy gập giường lại và làm thành sô-pha. Tức là, bạn chỉ cần làm cách nào đó để phân biệt rõ ràng giữa giường ngủ và căn phòng sử dụng trong ngày là được.

Hãy tạo thói quen "rời khỏi giường" khi không thể ngủ được

Trong phản xạ có điều kiện, việc cứ ở lì trên giường dù không ngủ được cũng không phải là tốt.

Nếu như cứ tiếp tục tình trạng đó, lần tới cơ thể bạn sẽ đặt điều kiện "Giường = Nơi không để ngủ". Kết quả là, bạn sẽ mắc chứng bệnh mất ngủ.

Trường hợp sau khi đã lên giường, chui vào chăn nhưng hơn ba mươi phút sau vẫn không ngủ được, hãy tự nhận thức bằng cả trái tim và cơ

thể, rằng bây giờ chưa phải "lúc để ngủ", sau khi suy nghĩ kỹ càng hãy bước ra khỏi giường.

Uống sữa nóng, trà thảo mộc

Uống các loại sữa mà thành phần bao gồm nhiều canxi sẽ mang lại một giấc ngủ ngon. Khi uống sữa nóng, cả cơ thể và tâm hồn bạn đều cảm thấy sảng khoái và nhẹ nhõm. Tôi cũng khuyên bạn uống một cốc trà thảo mộc nóng trước khi đi ngủ, nó có hiệu quả khiến bạn cảm thấy cả cơ thể được thư giãn và thoải mái.

Nghe nhạc cổ điển hoặc nhạc trị liệu

Đặc biệt những bản nhạc của Mozart hay Bach có hiệu quả mang lại cảm giác bình yên và sảng khoái cho con người nhờ "Độ rung 1/f".

Kéo giãn cơ thể

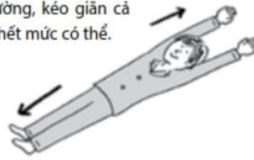
Một trong những nguyên nhân khiến con người không thể ngủ được đó là "lưu thông máu bị tắc nghẽn". Lưu thông máu không tốt, nhiệt độ của những bộ phận tận sâu bên trong cơ thể không thế giảm xuống. Dù rằng thông thường, đó đều là những bộ phận mà chắc chắn nhiệt độ của chúng phải giảm khi con người chìm vào giấc ngủ. Đây chính là yếu tố cản trở khiến bạn không thể chìm vào giấc ngủ.

Và thứ mà tôi mong muốn bạn thực hiện lúc này là "Bài tập kéo giãn cơ thể để bật công tắc ngủ" được trình bày ở trang tiếp theo. Nhẹ nhàng kéo giãn cơ bắp, khiến mạch máu thu hẹp lại, bằng cách đó bạn có thể cải thiện lưu thông và tuần hoàn máu trong cơ thể.

Có thể kéo giãn cơ thể ở trên giường, sau đó đi tới gian bếp uống một cốc nước trà thảo mộc hoặc sữa nóng. Sau đó, khi đã bình tâm trở lại, bạn có thể một lần nữa quay lại giường. Thực hiện theo cách như vậy cũng không sao cả.

KÉO GIÃN CƠ THỂ ĐỂ BẬT CÔNG TẮC NGỦ ①

1 Nằm ngửa trên giường, kéo giãn cả hai tay và hai chân hết mức có thể.



2 Nhẹ nhàng hướng cả hai tay và hai chân sang bên trái và bên phải (vài lần).



3 Dùng hai tay ôm lấy một bên đầu gối, nhẹ nhàng kéo lên phía ngực, sau đó quay về tư thế ban đầu. Thực hiện động tác này ở cả đầu gối chân phải và đầu gối chân trái, mỗi bên làm 5 lần.



4 Nhẹ nhàng ngồi dậy, dùng cả hai tay ôm lấy hai chân, ngồi trong tư thế co người lại. Giữ nguyên tư thế đó, đung đưa cơ thể ra phía trước và phía sau.

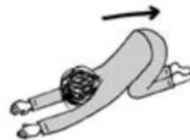


KÉO GIÃN CƠ THỂ ĐỂ BẬT CÔNG TẮC NGỦ ②

1 Nằm sấp xuống, vừa chống hai cánh tay vừa nâng nửa thân trên lên.



2 Vừa thở ra, vừa kéo mông về phía đằng sau, hai tay vươn thẳng ra phía trước.
Lặp lại động tác này thêm khoảng 1 – 2 lần.



3 Úp hai lòng bàn tay xuống, dang rộng hai cánh tay. Giữ nguyên tư thế đó, đặt gối ở phía dưới mông.
Vẫn tư thế đó, nâng chân trái lên, nhẹ nhàng xoay sang bên phải. Chân phải cũng tương tự như vậy.
Chân phải và chân trái thực hiện lần lượt mỗi bên 5 lần.



KỸ THUẬT NGỦ NGAY LẬP TỨC 2

"BỐN LOẠI MÙI HƯƠNG" LÀ ĐỐI THỦ NẶNG KÝ CỦA THUỐC NGỦ

"Mùi hương" đã được khoa học chứng minh là có hiệu quả trong giấc ngủ của con người

Vốn dĩ mùi hương có tác dụng thay đổi trạng thái tâm lý con người. Những nghiên cứu về các loại mùi hương khiến con người dễ chìm vào giấc ngủ hơn đã được tiến hành, trong đó có một số được khoa học chứng minh là có hiệu quả. Trong đấy, có bốn loại mùi hương tiêu biểu như sau:

- Hoa oải hương
- Cedrol (Cedarwood) (Mùi hương của cây bách nhật hay cây tuyết tùng.)
- Cà phê
- Hành tây

Tôi xin được giải thích về hiệu quả của từng loại mùi hương.

Hương hoa oải hương

Hoa oải hương là loại hoa nổi tiếng và được nhiều người biết đến nhất về đặc tính mang mùi hương mời gọi con người ta chìm vào giấc ngủ.

Gần đây, hoa oải hương cũng được sử dụng ở những cơ sở trị liệu hay chăm sóc bệnh nhân.

Trong nghiên cứu của một bệnh viện dưỡng lão tại London, Anh, họ đã để những bệnh nhân thường xuyên sử dụng thuốc ngủ ngửi mùi hương của hoa oải hương. Theo báo cáo kết quả của nghiên cứu đó, *những bệnh nhân ngửi mùi hoa oải hương cho dù không uống thuốc ngủ, họ vẫn có một giấc ngủ sâu, không còn tình trạng mộng du vào giữa đêm. Hơn nữa, tình trạng buồn ngủ vào ban ngày cũng giảm xuống, họ có thể trải qua một ngày tỉnh táo và có ý nghĩa hơn trước.*

Tại Nhật Bản, những nghiên cứu giống như vậy cũng được tiến hành. Trong một thí nghiệm đo bước sóng não của sinh viên trong khi ngủ, các nhà khoa học đã so sánh nhóm sinh viên ngủ trên đệm sau khi được hít

mùi hoa oải hương và nhóm sinh viên khác ngủ trên đệm như bình thường. Kết quả cho thấy, thời gian chìm vào giấc ngủ sâu của nhóm sinh viên ngửi mùi hoa oải hương tăng lên rõ rệt. Mùi hoa oải hương đã góp phần thúc đẩy con người ta có giấc ngủ sâu hơn.

Cedrol (Cedarwood)

Cedrol[1] là loại vật chất có trong mùi hương của gỗ cây bách nhật hay cây tuyết tùng. Khi ngâm mình trong bồn tắm được làm từ cây bách nhật, bạn có thể cảm thấy được thư giãn và thoải mái hơn so với những loại bồn tắm thông thường. Đó là bởi Cedrol đảm nhiệm một vai trò rất lớn.

Có một thí nghiệm lấy đối tượng tham gia là các sinh viên. Các sinh viên đó được cho ngửi mùi hương Cedrol trong 4 tiếng, bao gồm 2 tiếng trước khi ngủ và 2 tiếng sau khi đã chìm vào giấc ngủ.

Có một kết quả đặc biệt đáng được đề cập đến trong thí nghiệm khi đem so sánh nhóm sinh viên được ngửi mùi Cedrol với nhóm sinh viên không được ngửi. Đó là thời gian để nhóm sinh viên ngửi mùi Cedrol chìm vào giấc ngủ sau khi bước lên giường nhanh hơn 35% so với nhóm còn lại. Đây cũng là con số chứng tỏ Cedrol chính là đối thủ nặng ký mang lại hiệu quả không hề thua kém các loại thuốc ngủ thông thường.

Hơn nữa, cũng có kết quả nghiên cứu cho rằng, số lần thức giấc trong đêm của những người được ngửi mùi Cedrol thấp hơn so với nhóm không được ngửi.

Cedrol và hoa oải hương được bán như là một loại dầu thơm, sử dụng bộ khuếch tán mùi hương bán trên thị trường, chuẩn bị một phòng ngủ mang mùi hương nhẹ nhàng giúp bạn dễ dàng chìm vào giấc ngủ cũng là một ý kiến rất hay.

Cà phê

Cà phê vốn dĩ mang tác dụng kích thích và khiến con người trở nên tỉnh táo, hiệu quả này ở một mức độ cao hơn so với hiệu quả an thần có trong cà phê. Tuy nhiên, có một điểm thú vị là, nếu chỉ ngửi mùi, cà phê sẽ có hiệu quả an thần - thúc đẩy giấc ngủ.

Thử tìm hiểu về sóng não của con người khi ngửi mùi cà phê, các nhà khoa học đã phát hiện *có sự xuất hiện của khá nhiều bước sóng alpha - chỉ số của sự thư giãn.*

Tuy nhiên, tùy theo loại hạt cà phê mà kết quả cho ra sẽ khác nhau. Cà phê hạt Guatemala và Blue Mountain giúp tăng bước sóng alpha trong não bộ, khiến tâm trạng trở nên ổn định, khoan khoái, dễ chìm vào giấc ngủ hơn.

Hành tây

Trước đây, tại một chương trình truyền hình được hợp tác sản xuất, tôi đã tiến hành một thí nghiệm về giấc ngủ của con người. Đối tượng là những đứa trẻ không bao giờ ngủ trưa tại trường mẫu giáo khiến các cô giáo phải tất bật tay chân.

Tôi đã để bọn trẻ ngửi mùi hành tây, từ đó tìm hiểu xem chúng có ngủ hay không.

Những đứa trẻ ở trong căn phòng không có mùi hành tây vẫn không ngủ trưa giống như bình thường, đùa nghịch rất nhiều. Tuy nhiên, *những đứa trẻ ở trong căn phòng đặt hành tây đã được thái nhỏ, phần lớn đều tự nhiên chìm vào giấc ngủ trưa.*

Thực ra, trong mùi hương của hành tây có chất mang tên Allyl sulfide (Công thức hóa học: $C_6H_{10}S_2$). Chất này có tác dụng làm cho tâm trạng trở nên thoải mái, mời gọi con người chìm vào giấc ngủ. Allyl sulfide không chỉ có trong hành tây mà cũng có nhiều trong những nguyên liệu nấu ăn tỏa ra mùi hương kích thích mạnh như hành, cây tỏi tây, tỏi thường, củ kiệu...

Tuy nhiên, mùi hương quá mạnh sẽ phản tác dụng. Nếu như đặt hành tây thái nhỏ ở trong phòng, chỉ cần một lượng rất nhỏ ở mức độ mà bạn băn khoăn xem có thể ngửi thấy mùi của chúng không là đủ nhé.

KỸ THUẬT NGỦ NGAY LẬP TỨC 3

CHẤM DỨT TÌNH TRẠNG SUY NGHĨ KHI NẰM TRÊN GIƯỜNG BẰNG "CUỐN SỔ TAY CÁU GIẬN"

Hãy trút những buồn bực, lo lắng và cáu giận lên bàn rồi mới đi ngủ

Cho dù đã hết giờ làm việc nhưng lại kiếm tra thư điện tử của công ty trên đường di chuyển về nhà hoặc thực hiện việc đó ngay tại căn nhà của mình, hay liên lạc với ai đó trên mạng xã hội trong suốt bốn mươi tám giờ. Một thế giới hiện đại như thế, có thể nói là một môi trường khiến con người dễ trở nên căng thẳng và bị lo lắng bủa vây ngay trước khi đi ngủ.

Chính vì vậy, phải chăng đó là nguyên nhân khiến nhiều người mãi chẳng thể chìm vào giấc ngủ? Do họ chẳng thể loại bỏ đi những cáu giận và căng thẳng mà bản thân phải chịu đựng, rồi cứ như vậy bước lên giường?

Để có thể ngủ ngay lập tức, giải pháp tốt nhất ấy là hãy bộc bạch tất cả những cáu giận và căng thẳng của trái tim trước khi chui vào chăn.

Tuy nhiên, cho dù bạn có tự nhủ rằng "Hãy quên đi", "Đừng nghĩ đến nó", hẳn là mọi việc không thể diễn ra đúng như ý bạn muốn.

Khi đó, có một thứ có thể phát huy tác dụng, đó là *"cuốn sổ tay cáu giận".*

Không cần phải chuẩn bị thứ gì đó đặc biệt cả.

Thứ bạn cần chỉ là một cuốn sổ A4. Hãy viết vào cuốn sổ này tất cả những thứ khiến bạn chán ghét đã gặp phải trong ngày hôm nay, hay là những việc khó chịu mà bạn chẳng thể gạt ra khỏi tâm trí.

- Nhận phải lời phàn nàn vô lý từ phía đối tác, chẳng thể phản bác, chấp nhận bị nhục mạ. Buồn chán.
- Anh A mà mình thích hình như đã có người yêu rồi. Anh ấy đã đeo nhẫn, mình cứ mãi để ý vì chuyện đó thôi.

- Cứ nghĩ đến việc chăm sóc bố mẹ là thấy khó khăn. Liệu rằng có thể tiếp tục công việc giống như bây giờ hay không?

Chẳng hạn bạn rơi vào một trong những trường hợp trên đây. Hãy ghi vào cuốn sổ, có thể là việc tiêu cực, cũng có thể chỉ là một việc cỏn con, đều không có vấn đề gì cả. Vì đó là cuốn sổ mà ngoài bạn ra không ai có thể đọc được nội dung viết bên trong, vậy nên bạn có thể viết hết những điều mà mình nghĩ, viết những gì bản thân muốn giãi bày.

Sau khi đã viết xong, gấp cuốn sổ lại, cất vào trong ngăn kéo. Khi đó, hãy nói ra thành lời thật rõ ràng từ ngữ thể hiện sự chấm dứt và kết thúc một ngày trong trọn vẹn:

"Được rồi, ngày hôm nay kết thúc ở đây".

Nhờ cách làm như vậy, chắc chắn tâm trạng của bạn sẽ thay đổi hoàn toàn.

Con người, vốn khó lòng nhận thức, cũng như không thể lý giải những thứ tồn tại trong đầu nếu không thể hiện chúng ra bên ngoài.

Chính vì thế, việc viết những điều khó chịu, cáu giận tồn tại trong tâm trí chính là "Output" - Xuất thông tin. Và khi cất cuốn sổ vào trong ngăn kéo, nếu bạn nói ra thành lời câu nói:

"Được rồi, ngày hôm nay kết thúc ở đây".

Cũng tức là bạn đang xuất thông tin.

Nhờ vào hai loại xuất thông tin như vậy, tức khiến bản thân nói và nghe câu "Bây giờ chỉ có đi ngủ thôi", bạn sẽ giải tỏa những căng thẳng và buồn bực trong tâm trí.

Sau khi tất cả đã kết thúc, ngay lập tức chui vào chăn. Ngày hôm nay đến đây là kết thúc. Chuyện của ngày mai, để ngày mai nghĩ cũng được.

Cuốn sổ tay phải được viết liên tục! Nghiêm cấm sử dụng thiết bị kỹ thuật số

Để tạo nên "cuốn sổ tay cáu giận", có một yếu tố quan trọng đó là *tuyệt đối phải viết ra giấy.*

Sử dụng chức năng ghi chép của điện thoại thông minh hay máy tính đều không được chấp nhận. Bởi ánh sáng xanh phát ra từ màn hình của điện thoại thông minh hay máy tính có tác dụng kích thích não bộ, chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn.

Nhất định, hãy viết ra giấy nhé.

KỸ THUẬT NGỦ NGAY LẬP TỨC 3

HIỆU QUẢ BẤT NGỜ CỦA "RỜI BỎ THỰC TẠI VÀ ĐI NGỦ" MÀ CHỈ NHỮNG NGƯỜI THÀNH CÔNG MỚI THỰC HIỆN ĐƯỢC

Vấn đề có thể được giải quyết chỉ đơn giản bằng cách "đi ngủ"

Một kỹ thuật nữa mà tôi muốn gửi tới những người thường suy nghĩ quá nhiều vào buổi tối ấy là *"Rời bỏ thực tại và đi ngủ".*

Công việc bị tắc nghẽn giữa chừng, hay vẫn còn công việc bắt buộc phải giải quyết xong trước ngày mai. Tuy nhiên, đến thời điểm hiện tại vẫn chưa được giải quyết, thế nên cho dù nằm trong chăn rồi, những ý nghĩ về vấn đề đó vẫn quẩn quanh trong đầu bạn.

Thế nhưng, thay vì cứ cố gắng tìm kiếm hướng giải quyết cho vấn đề khi đang nằm trong chăn, hãy cứ rời khỏi hiện thực bằng cách "Thôi cứ ngủ đã". Và rồi phương pháp giải quyết sẽ tự nhiên nảy ra trong đầu bạn. Bạn có biết việc này không?

Hành động này gọi là "rời bỏ thực tại và đi ngủ". Tuy nhiên, tuyệt đối không phải là "chạy trốn khỏi hiện thực". Đây là là một trong những "giai đoạn giải quyết vấn đề" vô cùng tuyệt vời với cơ sở nghiên cứu khoa học rõ ràng.

Chỉ cần đi ngủ, vấn đề sẽ được giải quyết. Chức năng giống như một giấc mơ này, nó nằm ở giấc ngủ.

"Rời bỏ thực tại và đi ngủ" là cha đẻ của những đại phát minh và giải Nobel

Ngay cả với bản thân bạn, chắc chắn trên thực tế cũng từng có trải nghiệm "Sau khi thức dậy vào buổi sáng, phương pháp giải quyết đột nhiên nảy ra trong đầu". Thực sự, hiện tượng này không phải là ngẫu nhiên.

Trong giấc ngủ REM, não bộ của con người tái xử lý những thông tin mà chúng ta nạp vào khi còn thức, sau đó chỉ chọn ra những thứ cần thiết đối với bản thân. Nó giống như là hành động "Tối ưu hóa" của máy tính vậy.

Đặc biệt, càng là những khó khăn và vướng mắc lớn, chức năng "tối ưu hóa" này càng mạnh. *Những ký ức cũ sẽ được sắp xếp, kết hợp với những ký ức mới.* Nhờ vậy, ý tưởng mới lạ và sáng tạo sẽ được hình thành. Đó chính là cơ chế hoạt động của "Rời bỏ thực tại và đi ngủ".

Phương pháp rời bỏ thực tại và đi ngủ, sau đó nảy ra ý tưởng mới được gọi là "Phương pháp hồi tưởng" hay "Reminiscence". Nhà phát minh Edison và Tiến sĩ Hideki Yukawa - người nhận giải Nobel Vật lý vào năm 1949 cũng đã giải quyết những vấn đề khó khăn và còn khúc mắc bằng phương pháp này.

Thứ kích thích năng lực tiềm tàng mang cấp độ giải Nobel chính là phương pháp "Rời bỏ thực tại và đi ngủ".

Có hai điểm mấu chốt giúp bạn có thể thực hiện và vận dụng tốt phương pháp này.

Một là *“không quá cố sức ép bản thân chìm vào giấc ngủ".* Nếu quá vội vàng và sốt sắng, muốn "nhanh chóng nghĩ ra được cách giải quyết vấn đề nên phải cố đi ngủ thôi", kết cục là không thể nào chìm vào giấc ngủ. Việc làm đó chẳng khác nào đặt xe bò trước con ngựa.

Một điểm nữa là, trước khi đi ngủ, hãy *“Sắp xếp việc muốn giải quyết trong đầu với sô' lượng thông tin thích hợp".*

Bạn có thể viết thông tin vào sổ tay để việc sắp xếp được dễ dàng hơn.

Nếu có thể làm sáng tỏ lượng thông tin bản thân có khi còn thức, chắc chắn sẽ giúp nâng cao kỹ năng tối ưu hóa của não bộ trong khi bạn đang say ngủ.

KỸ THUẬT NGỦ NGAY LẬP TỨC 4

CÁCH CHUYỂN ĐỔI TỪ "DÂY THẦN KINH BAN NGÀY" SANG "DÂY THẦN KINH BUỔI TỐI"

Bản chất thật sự của nguyên nhân khiến bạn không thể chìm vào giấc ngủ

Căng thẳng một lý do quan trọng khiến bạn không thể ngủ ngay lập tức sau khi chui vào chăn.

Người phải đối mặt với quá nhiều căng thẳng, dây thần kinh tự trị sẽ không thể hoạt động tốt, vì thế khó có thể chìm vào giấc ngủ ngay lập tức.

Trái tim đập, lục phủ ngũ tạng hoạt động, bài tiết các loại hoóc-môn, lưu thông máu, nói tóm lại dây thần kinh tự trị đóng vai trò điều hành các chức năng của cơ thể mà con người không thể điều khiển bằng ý thức. Thậm chí cũng chẳng nói quá khi cho rằng *con người bị điều khiển bởi hoạt động của dây thần kinh tự trị.* Đương nhiên, giấc ngủ cũng không phải ngoại lệ.

Trong dây thần kinh tự trị có hai loại dây thần kinh. *"Dây thần kinh giao cảm" (Dây thần kinh ban ngày)* giúp cơ thể hoạt động năng nổ và *"Dây thần kinh giao cảm phụ" (Dây thần kinh buổi tối)* giúp cơ thể được thư giãn. Như vậy, thứ có ảnh hưởng rất lớn đối với giấc ngủ đó là dây thần kinh giao cảm phụ, tức dây thần kinh buổi tối.

Dây thần kinh giao cảm và dây thần kinh giao cảm phụ sẽ thay thế cho nhau dựa vào môi trường hoặc tác dụng vật chất trong não. Tuy nhiên, cũng có nhiều trường hợp việc "thay thế" này không được tiến hành thuận lợi. Dù có chui vào trong chăn nhưng vẫn mãi không thể ngủ được. Khi đó, có *khả năng công tắc dây thần kinh tự trị chưa được chuyển đổi, vẫn ở trong trạng thái của dây thần kinh ban ngày.*

Nhờ vào hoạt động của dây thần kinh giao cảm, khiến cơ thể trong trạng thái hoạt động năng nổ, cơ thể và trái tim sẽ được ở trong trạng thái hưng phấn, cũng có khi là căng thẳng. Để có thể nhanh chóng chìm

vào giấc ngủ, ta phải chuyển đổi công tắc sang dây thần kinh giao cảm phụ - dây thần kinh buổi tối.

"Hô hấp bằng bụng" để tạo ra trạng thái thư giãn sâu nhất

Một phương pháp hiệu quả giúp chuyển đổi công tắc dây thần kinh tự trị là "Hô hấp bằng bụng".

Ý thức về hô hấp và thực hiện nó, bằng cách đó sẽ khiến dây thần kinh giao cảm phụ hoạt động, có thể làm toàn bộ cơ thể ở trong trạng thái thư giãn sâu nhất giống như khi ta đang ngủ.

Hô hấp bằng bụng không chỉ là hành động mời gọi sự buồn ngủ, mà còn mang hiệu quả nâng cao chất lượng giấc ngủ. Khi biến nó thành thói quen phải thực hiện mỗi đêm, bạn có thể kỳ vọng vào một giấc ngủ sâu mà trước nay chưa từng được trải nghiệm. Vì thế, đó là cách làm "một mũi tên trúng hai đích". Hãy cùng thử thực hiện phương pháp thở bằng bụng như dưới đây nhé.

CÁCH THỰC HIỆN "PHƯƠNG PHÁP THỞ BẰNG BỤNG" ĐỂ TẠO RA TRẠNG THÁI THƯ GIÃN SÂU NHẤT

1 Nằm ngửa trên giường, kéo giãn cơ thể thành hình chữ "Đại".



2 Vừa đếm 1, 2, 3 vừa từ từ hít vào một hơi bằng mũi, phình bụng lên.



3 Sau khi đã xác nhận bụng đã phình lên đáng kể, vừa đếm 4, 5, 6 vừa chầm chậm thở hết hơi ra bằng miệng.



4 Sau khi đã thở hết hơi ra, tạm thời dừng thở khoảng 3 giây, sau đó quay lại bước 2.



5 Lặp lại các bước từ 2 đến 4 trong khoảng 3 phút.

KỸ THUẬT NGỦ NGAY LẬP TỨC 5

TẠO RA "NGHI THỨC TRƯỚC KHI NGỦ" CỦA RIÊNG MÌNH

"Nghi thức" luôn được thực hiện sẽ thúc đẩy cơn buồn ngủ

"Nghi thức trước khi ngủ" để chỉ hành động đã trở thành thói quen, tuyệt đối phải thực hiện vào buổi tối, thời điểm trước khi đi ngủ.

Có thể nếu chỉ nhìn vào mặt con chữ, bạn sẽ cảm thấy "Nghi thức" là một việc làm gì đó phô trương và có phần phóng đại. Nhưng những hành động như "Đánh răng", "Đi vệ sinh", "Thay quần áo ngủ" cũng được xem là một trong những "Nghi thức trước khi ngủ". Nói tóm lại, tất cả những thói quen tuyệt đối phải thực hiện trước khi ngủ chính là nghi thức trước khi ngủ.

Thực hiện nghi thức trước khi ngủ là phương pháp hữu hiệu để bạn có thể nhanh chóng chìm vào giấc ngủ.

Điều quan trọng là bạn phải tạo cho mình thói quen làm những hành động giống nhau mỗi ngày. Bằng việc thực hiện những nghi thức cố định trước khi ngủ, não bộ sẽ tự nhận thức "À, đến hành động này rồi, thế thì chuẩn bị đi ngủ thôi", tự nhiên sẽ thúc đẩy con người ta cảm thấy buồn ngủ. Việc làm này cũng giống như nguyên lý "Chú chó của Pavlov" mà tôi đề cập ở phần đầu cuốn sách.

Việc làm có thể thực hiện mà không cần phải suy nghĩ trước khi đi ngủ

Nghi thức trước khi ngủ phổ biến nhất mà hầu như tất cả mọi người cùng thực hiện đó là "Đánh răng, thay quần áo ngủ".

Đan xen vào khoảng thời gian bản thân thảnh thơi thư giãn có được giữa "thời gian làm việc bận rộn" và "giấc ngủ", bạn nên làm những việc nhẹ nhàng, không để đầu óc phải suy nghĩ như "dọn dẹp đơn giản", "kéo giãn cơ thể", "nghe nhạc"... để khi lên giường thì cơ thể chìm vào giấc ngủ dễ dàng hơn.

Ngoài ra, phương pháp hô hấp bằng bụng mà tôi vừa giới thiệu ở trang trước cũng là một nghi thức trước khi ngủ hiệu quả.

Nếu có thể tạo ra những nghi thức trước khi ngủ một cách tự nhiên, tức bạn luôn thực hiện chúng với trạng thái tinh thần nhẹ nhõm, dần dần, dù chỉ ít thôi, dẫu cho môi trường dành cho giấc ngủ có thay đổi, bạn cũng có thể nhẹ nhàng chìm vào giấc ngủ.

KỸ THUẬT NGỦ NGAY LẬP TỨC 6

NGỪNG THỰC HIỆN "HÀNH ĐỘNG" CÓ TÁC DỤNG KHIẾN BẠN TỈNH TÁO BẰNG HAI CỐC CÀ PHÊ PHIN

Lý do bạn nên kiểm tra hòm thư điện tử của công việc vào "buổi sáng"

Hẳn rằng bạn cũng từng nghe thấy ảnh hưởng xấu của "ánh sáng xanh" phát ra từ màn hình của thiết bị điện tử đúng không?

Sự chói mắt hay ánh sáng nhấp nháy từ màn hình chắc chắn sẽ phá hủy đôi mắt của con người. Càng là những người có công việc phải sử dụng đến máy tính càng là những người thường xuyên gặp phải chứng mỏi mắt hay đau mắt. Và nguyên nhân gây ra được cho rằng xuất phát từ ánh sáng xanh.

Theo nghiên cứu gần đây, ánh sáng xanh này không chỉ trực tiếp phá hủy mắt mà còn khiến con người khó chìm vào giấc ngủ.

Tiến sĩ Chris Yikkowski của Trung tâm Nghiên cứu Giấc ngủ Edinburgh (Anh), trong nghiên cứu của mình, đã phát hiện: "Ánh sáng xanh phát ra từ màn hình hiển thị của thiết bị điện tử sẽ kích thích não bộ, khiến não ngừng tiết melatonin." Melatonin là một loại hoóc-môn của giấc ngủ.

Nếu như việc tiết ra hoóc-môn này bị ngừng lại, vậy thì việc cảm thấy không buồn ngủ là điều đương nhiên.

Nguyên nhân lớn nhất tác động đến giấc ngủ là căng thẳng. Thư điện tử dễ tạo ra những căng thẳng mới hay hưng phấn trong não bộ con người.

Về điểm này, Tiến sĩ Yikkowski cũng chỉ ra rằng: *"Chỉ cần nhìn thấy thư điện tử liên quan đến công việc, việc đó giống như bạn sẽ ở trong trạng thái hưng phấn khi uống hai cốc cà phê phin vậy."*

Nói ngược lại, kiểm tra thư điện tử vào buổi sáng chính là một phương pháp hiệu quả khiến não bộ được chuyển sang công tắc hoạt động hăng hái.

Cho dù có đọc thư điện tử vào buổi tối đi nữa, chắc chắn việc bạn có thể làm được cũng sẽ chỉ trong một phạm vi giới hạn. Thư điện tử, hãy kiểm tra chúng vào buổi sáng chứ không phải buổi tối.

KỸ THUẬT DẬY NGAY LẬP TỨC 1
"PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC BẢN THÂN" KHIẾN BẠN TỈNH GIẤC TRONG LÝ TƯỞNG
Tăng hoóc-môn kích thích vỏ thượng thận

Nếu có thể vận dụng tốt bảy kỹ thuật "Ngủ ngay lập tức" mà tôi giới thiệu ở trên, bạn có thể loại bỏ khoảng thời gian ngủ lãng phí từ ngày mai, đồng thời giúp nâng cao chất lượng giấc ngủ.

Và nếu bạn có thể học được cho mình kỹ thuật "Dậy ngay lập tức" mà tôi sắp giới thiệu dưới đây, khả năng biến khoảng thời gian lãng phí cần thiết do cơn buồn ngủ gây ra xuống bằng 0 sẽ nằm trong tầm tay bạn.

Hơn nữa, bạn cũng có thể tự tin vẫy tay chào tạm biệt những lo lắng bủa vây lấy mình bấy lâu nay. Chẳng hạn như, thức dậy trong khi tâm trí còn bị vây hãm bởi căng thẳng "muốn ngủ thêm nữa", hay dù đã vài giờ trôi qua kể từ khi thức dậy nhưng đầu óc vẫn chẳng thể hoạt động trong tỉnh táo.

Thức giấc trong tỉnh táo, ngay từ khoảnh khắc choàng tỉnh giấc cũng là lúc bạn có thể phát huy hiệu quả với nguồn năng lượng cao nhất có thể.

Điều trước hết tôi muốn gửi đến bạn trong những kỹ thuật của dậy ngay lập tức đó là "Cách thức giấc lý tưởng".

Đối với bạn, cách thức giấc lý tưởng là như thế nào?

Phải chăng nỗi căng thẳng lớn nhất khi thức giấc là "muốn ngủ thêm nữa"? Dù vẫn còn muốn ngủ nữa, nhưng vì đã đến lúc phải thức dậy nên cố cưỡng ép cơ thể, bước ra khỏi giường... hẳn rằng, bất cứ ai cũng có lần nghĩ rằng âm thanh chuông báo thức réo bên tai quả thực là "ồn ào và phiền phức" đúng không?

Thức giấc trong khi cảm thấy bực bội "Mình vẫn muốn ngủ thêm nữa!", "Đây, dậy ngay bây giờ đây mà!"... Có lẽ, sự căng thẳng lớn nhất vào buổi sáng mà con người ta phải chịu đựng là âm thanh của chuông báo thức.

Có thể điều tôi sắp nói là chuyện đương nhiên, nhưng thức giấc tự nhiên chính là cách thức giấc lý tưởng khiến con người cảm thấy thoải mái và hăng hái nhất. Mỗi ngày, chẳng cần phải để ý tới chuông báo thức giống như ngày nghỉ, vào khoảnh khắc mở mắt cũng là lúc bạn có thể dậy ngay lập tức. Liệu rằng việc này sẽ khiến mình hạnh phúc tới nhường nào... Chắc chắn sẽ có nhiều người nghĩ như vậy.

Thực ra, dù cho thời gian ngủ ít, chúng ta cũng hoàn toàn có thể thực hiện được việc này.

Con người sở hữu năng lực thần kỳ tựa như một giấc mơ, rằng chúng ta có thể tự thức dậy vào thời khắc mà bản thân mình muốn. Năng lực này được gọi là "Năng lực đánh thức bản thân". Nếu thực hiện đầy đủ phương pháp này, bạn có thể tự thức giấc mà không cần đến đồng hồ báo thức.

Về năng lực đánh thức bản thân, có một thí nghiệm khiến tôi đặc biệt thấy hứng thú. Đó là thí nghiệm so sánh giữa người có thể thức dậy mà không cần đến chuông báo thức và người không thể thức dậy nếu không có báo thức.

Trước khi thức giấc một tiếng, não bộ của những người có thể thức dậy mà không cần chuông báo thức bắt đầu nhẹ nhàng tăng tốc độ bài tiết "hoóc-môn kích thích vỏ thượng thận". Đây là hoóc-môn không thể thiếu để ta có thể thức giấc trong tâm trạng thoải mái. Nhờ đó, họ có thể thức giấc trong sảng khoái, không gò ép hay mệt mỏi. Mặt khác, với những người cưỡng ép bản thân thức dậy dựa vào chuông báo thức, hoóc-môn vỏ thượng thận sẽ không được thúc đẩy bài tiết, tâm trạng khi thức giấc cũng trong tình trạng không thoải mái.

Hoóc-môn vỏ thượng thận đảm nhiệm chức năng tăng mạch đập, tăng huyết áp, giúp toàn bộ tế bào trong cơ thể hoạt động linh hoạt, nâng cao khả năng đối chọi với căng thẳng.

Với người có năng lực đánh thức bản thân cao, hoóc-môn vỏ thượng thận trong họ được bài tiết sao cho hòa hợp với thời gian thức dậy, để *khi tỉnh giấc, cả não bộ và cơ thể đã được sắp xếp và chuẩn bị, sẵn sàng hoạt động trong hăng hái ngay lập tức.*

Nói tóm lại, nếu có thể thức giấc tự nhiên, bạn không chỉ có thể thức dậy tỉnh táo mà cơ thế cũng ở trong trạng thái đã được chuẩn bị sẵn sàng đế bắt đầu cho những hoạt động năng nổ vào ngày mới.

Nếu muốn dậy lúc 5 giờ, hãy đập vào gối "5 lần"

Vậy thì, làm thế nào để những người không thể thức dậy nếu không có chuông báo thức có thể tỉnh giấc một cách tự nhiên?

Phương pháp rất đơn giản. Tưởng tượng thật mạnh mẽ trong đầu rằng "Muốn dậy lúc mấy giờ?". Chỉ bằng cách đó, bạn có thể thức dậy vào khoảnh khắc mà mình muốn.

Có thể những lời này giống như một câu chuyện khoác lác, nhưng hiệu quả của nó đã được chứng minh bằng thí nghiệm.

Trong thí nghiệm này, các nhà khoa học đã nói với người tham gia thí nghiệm A là "Ngày mai hãy tự thức dậy lúc 6 giờ nhé", và để cho người đó ngủ trong một căn phòng không có đồng hồ.

Mặt khác, nói với người B là "Ngày mai hãy tự thức dậy lúc 9 giờ nhé", và để cho người đó ngủ trong một căn phòng, sau đó đột nhiên đến đánh thức anh ấy lúc 1 giờ. Đối với người B, quả thực đây là một thí nghiệm tàn khốc.

Sau đó, tiến hành kiểm tra quá trình bài tiết hoóc-môn vỏ thượng thận của cả hai người.

Kết quả, người A thức giấc lúc 6 giờ, và khoảng từ 4 giờ 30 phút, hoóc-môn vỏ thượng thận tiết ra nhiều hơn. Đó là bằng chứng cơ thể đã chuẩn bị để thức dậy một cách tự nhiên.

Mặt khác, người B, cho dù đến thời điểm 6 giờ, quá trình bài tiết hoóc-môn vỏ thượng thận vẫn đang bị đình trệ. Vì cơ thể đang chuẩn bị để thức dậy lúc 9 giờ nên việc này cũng không có cách nào tránh khỏi.

Và, khi bị bắt ép phải thức dậy vào lúc 6 giờ, bài tiết hoóc-môn vỏ thượng thận của người B đột nhiên tăng mạnh. Vì phải thức dậy sớm hơn dự kiến một cách đột ngột nên khi đó, cơ thể mới bắt đầu bài tiết hoóc-môn vỏ thượng thận, nhanh chóng chuyển sang chế độ thức giấc.

Vì đây là một thí nghiệm khá tồi tệ đối với người B, vậy nên chẳng thể nói đó là cách thức giấc tốt cho chúng ta.

Nói tóm lại, *chỉ cần ý thức "Hãy dậy lúc ... giờ", cơ thể con người sẽ tự điều chỉnh đồng hồ sinh học bên trong cơ thể để có thể thức dậy vào đúng thời gian đó.*

Đương nhiên, cũng không cần thiết phải thức dậy vào đúng khoảnh khoắc mà mình ấn định giống như đồng hồ báo thức. Vì thế, nếu bạn dậy vào khoảng trước sau 15 phút so với thời gian mà mình muốn dậy, chắc chắn bạn có thể thức giấc tự nhiên.

Để nâng cao tính chính xác, có một cách làm hiệu quả. Đó là đập vào gối số lần giống với thời gian mà bạn muốn thức dậy. Chẳng hạn, nếu bạn muốn thức dậy lúc 5 giờ, hãy nói ra thành tiếng con số theo tuần tự bắt đầu từ số 1, vỗ vào gối 5 lần. Đây là động tác khắc sâu vào trung tâm của trí nhớ, nó mang lại hiệu quả rất tốt giống như tự kỷ ám thị vậy.

Thêm nữa, nếu bạn có thể hoàn toàn tin tưởng rằng "Mình tuyệt đối có thể dậy được", chắc chắn năng lực đánh thức bản thân sẽ được nâng cao hơn nữa.

"Cách dùng chuông báo thức" tốt nhất để có thể thức dậy mà không cảm thấy căng thẳng

Có lẽ, nếu chỉ tin vào "năng lực đánh thức bản thân" của mình, bạn sẽ cảm thấy bất an. Khi đó, hãy dụng tâm đặt chuông báo thức, cùng thức dậy trong nhẹ nhàng mà không cảm thấy khó chịu hay căng thẳng nhé.

Bác sĩ luôn xác nhận ý thức của bệnh nhân bằng cách gọi tên của bệnh nhân đó. Lý do là vì con người sẽ có phản ứng nhanh và mạnh nhất đối với tên của mình.

Trong đó, thứ được gọi là "Hiệu quả tiệc cốc-tai" cũng có ảnh hưởng rất lớn.

Hiệu quả tiệc cốc-tai là hiện tượng cho dù ở nơi mà có rất nhiều người đang nói chuyện phiếm, tập trung đông đúc, con người vẫn có thể nghe thấy cuộc nói chuyện của người mà bản thân đang cảm thấy hứng thú và chú ý tới họ, thêm nữa là có thể nghe thấy tên của bản thân, hay câu chuyện liên quan đến mình.

Con người có một năng lực đặc biệt. Đó là có thể lựa chọn và thu vào tai những thứ quan trọng và cần thiết với bản thân trong số những âm thanh chúng ta nghe được.

Vì thế, âm thanh ghi âm lại tên của bản thân sẽ mang lại hiệu quả đánh thức cao hơn là âm thanh báo thức bình thường, thậm chí cho dù chỉ là một âm thanh nhỏ đi nữa, não bộ cũng sẽ phản ứng. Vì thế, những khó chịu sẽ ít đi, và có thể biến mất hẳn. Nhất định, tôi muốn bạn thử phương pháp này.

KỸ THUẬT DẬY NGAY LẬP TỨC 2

THỨC GIẤC TRONG HẠNH PHÚC BẰNG CÁCH "NGỦ LẦN HAI TRONG 5 PHÚT"

Hiệu quả đáng ngạc nhiên mà giấc ngủ lần hai mang lại

Sau khi thức giấc lần một, sẽ lại chìm vào giấc ngủ một lần nữa. Đó được gọi là "ngủ lần hai". Có thể bạn sẽ nghĩ rằng đây là việc làm không tốt cho sức khỏe khi trì hoãn và cố kéo dài giấc ngủ.

Tuy nhiên, thực tế là, *giấc ngủ lần hai không phải là cách làm xấu và không tốt.* Thậm chí, đây là phương pháp mang lại hiệu quả dành cho cả trái tim và cơ thể.

Mặc dù nghe chuông báo thức reo và đã thức dậy, nhưng lại tắt báo thức đi "Vì hôm nay là ngày nghỉ mà", sau đó tiếp tục ngủ lần hai. Chắc chắn sẽ là một cảm giác hạnh phúc và thoải mái hơn hết thảy.

Khi đó, trong cơ thể sẽ bài tiết rất nhiều hoóc-môn chống căng thẳng được gọi là "cortisol".

Cortisol là hoóc-môn với nhiệm vụ giúp cơ thể chống chọi với căng thẳng. Trong cơ thể con người, khoảng 1 đến 2 tiếng trước khi thức giấc, quá trình bài tiết cortisol được thực hiện rất triệt để. Nhờ vào bài tiết cortisol, trái tim sẽ được khởi động, chuẩn bị để đối chọi với "căng thẳng của ngày hôm nay".

Nhờ việc ngủ lần hai, việc bài tiết cortisol sẽ được tiếp tục thực hiện. Và, kết quả là, bạn có thể khởi động và làm nóng cơ thể một cách tỉ mỉ và kỹ càng, trái tim sẽ khó bị tổn thương và ảnh hưởng bởi những căng thẳng trong cuộc sống.

Ngủ lần hai còn có hiệu quả khác nữa. Khi ngủ lần hai, ảnh hưởng của sóng alpha thúc đẩy hiệu quả thư giãn sẽ mạnh mẽ hơn, não bộ bài tiết ra endorphin - một chất dẫn truyền thần kinh trong não bộ có tác dụng tạo cảm xúc tích cực, cải thiện tâm trạng, giảm đau và nhiều hơn thế nữa.

Endorphin sẽ được bài tiết nhiều khi con người nghe thấy những âm thanh dễ chịu như bản nhạc mà mình thích hay tiếng chảy róc rách của con suối nhỏ. Nó có hiệu quả làm dịu đi cảm giác căng thẳng của cơ thể và tâm hồn, giảm thiểu những khó chịu và phiền muộn của con người.

Chỉ cần ngủ lần hai theo mong muốn của cơ thể, nó cũng giống như hiệu quả khi mà bạn được nghe thấy tiếng nước suối chảy róc rách, một cách êm đềm. Thứ bạn có được chính là như vậy.

Quy tắc của "Ngủ lần hai" tuyệt đối phải tuân thủ

Tuy nhiên, dù cho có nói là giấc ngủ lần hai giúp mang lại những ảnh hưởng tích cực cho cơ thể và tâm hồn đi nữa, không có nghĩa là bạn sẽ ngủ lần hai tới vài tiếng đồng hồ.

Trong phương pháp ngủ lần hai để cơ thể bài tiết hoóc-môn chống căng thẳng "cortisol" ở mức độ cao nhất cũng như không ảnh hưởng đến cuộc sống sinh hoạt hằng ngày, bạn phải tuân thủ quy tắc *"Ngủ lần hai chỉ được một lần, trong 5 phút".* Nếu bạn ngủ lần hai trên 10 phút, có lẽ đó nên gọi là một giấc ngủ sâu đến mức chẳng thể được gọi là "ngủ lần hai".

Sau khi tỉnh giấc do nghe thấy tiếng chuông báo thức, hãy đặt lại báo thức, reo trong 5 phút nữa. Và khi chuông báo thức lần hai vang lên, hãy thức dậy nhé. Đương nhiên, bạn có thể đặt chế độ reo hai lần, mỗi lần cách nhau 5 phút hoặc chọn chức năng giấc ngủ ngắn cũng không sao cả.

Dù gì đi nữa, đó cũng là "ngủ lần hai" nên hãy hạn chế việc ngủ một lần nữa ở mức độ "một lần duy nhất" thôi nhé. Nếu bạn lại tắt chuông báo thức, ngủ tiếp lần ba, lần bốn, vậy thì đó không còn là "ngủ lần hai" nữa.

Buổi sáng, hãy cùng tôi bắt đầu một ngày mới với lượng hoóc-môn cortisol và endorphin[2] ở mức độ cao nhất bằng cách thực hiện "Ngủ lần

hai trong 5 phút" nhé.

Nhân tiện, bạn có thể kết hợp "Phương pháp đánh thức bản thân" và "Ngủ lần hai". Sau khi thức giấc bằng phương pháp đánh thức bản thân, sau đó đặt chuông báo thức và "Ngủ lần hai trong 5 phút", chắc chắn khi thức giấc bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn trước rất nhiều.

KỸ THUẬT DẬY NGAY LẬP TỨC 3

THỨC GIẤC TRONG TỈNH TÁO HƠN NỮA BẰNG "TẬP THỂ DỤC VỚI KHỚP XƯƠNG BẤT ĐỘNG"

Bài tập đón chào ngày mới có thể thực hiện trên giường trong 1 phút sau khi thức giấc

Mặc dù có thể bạn sẽ thấy mâu thuẫn khi tôi đang giới thiệu kỹ thuật "Dậy ngay lập tức" nhưng vào buổi sáng, nếu như bạn ngồi dậy ngay lập tức do vừa tỉnh giấc, đó là hành động vô cùng nguy hiểm.

Khi thức dậy, cơ thể vẫn còn trong trạng thái cứng nhắc do đã ở trong tư thế nằm suốt vài giờ liền. Thậm chí cũng có người bị trẹo mắt cá chân khi vừa mới mở mắt đã ngay lập tức ngồi dậy.

Ngay sau khi tỉnh giấc, trước hết hãy kéo giãn và thả lỏng cơ thể, để máu lưu thông tới từng ngóc ngách của cơ thể và làm ấm thân nhiệt. Việc làm này là cần thiết.

Có một phương pháp hiệu quả giúp bạn thực hiện được việc đó, ấy chính là phương pháp vận động đang được nhiều người dân Nhật Bản thực hiện. Đó là *"Tập thể dục với khớp xương bất động".*

"Tập thể dục với khớp xương bất động" để chỉ những vận động dồn nhiều sức nhưng không làm thay đổi độ dài của cơ bắp. Không sử dụng dụng cụ, cũng không để cơ bắp phải hoạt động, có thể mang lại hiệu quả trong một thời gian ngắn. Chính là bài tập thể dục như vậy. Có hai đặc điếm của tập thể dục với khớp xương bất động:

- Không được hô hấp (hít và thở)
- Ý thức những bộ phận trên cơ thể có thể cử động, dồn sức vào chúng, sau đó ngừng cử động trong 10 giây

Vừa ý thức hai điểm này, vừa cử động cơ bắp của eo, cổ và vai, làm ấm cơ thế.

Sau đây, tôi sẽ giới thiệu ba bài tập thể dục với khớp xương bất động. Tôi mong bạn có thể vừa nhìn hình minh họa vừa thực hiện theo hướng dẫn nhé.

Ba bài tập thể dục với khớp xương bất động này không chỉ mang lại hiệu quả cho cơ bắp xung quanh cổ và vai, giúp cơ bắp ở hai vị trí này chuyển động trực tiếp mà còn có tác dụng tốt cho cơ bắp của eo. Khi cơ bắp của eo bị cứng, việc trở mình trong lúc ngủ sẽ khó khăn. Và đó cũng là một nguyên nhân khiến bạn rơi vào một giấc ngủ không trọn vẹn. Với ý nghĩa nâng cao chất lượng giấc ngủ, bài tập thể dục với khớp xương bất động khi vừa thức dậy cũng là vô cùng cần thiết.

BÀI TẬP THỂ DỤC VỚI KHỚP XƯƠNG BẤT ĐỘNG KHI VỪA THỨC DẬY

Bài tập khớp xương bất động 1

1 Sử dụng bốn ngón tay (trừ ngón trỏ), khum vào nhau, đặt trước ngực.

2 Hướng hai cánh tay ra bên ngoài, kéo căng hết sức có thể.

3 Căng ngực, tưởng tượng như xương vai ở sau lưng đang dính chặt vào nhau, giữ tư thế này trong 10 giây.



Bài tập khớp xương bất động 2

1 Chắp hai lòng bàn tay vào nhau, đặt trước ngực.

2 Nâng cùi chỏ để hai cánh tay nằm ngang thành một đường thẳng, dùng hết sức ép hai tay vào nhau.

3 Giữ tư thế này trong vòng 10 giây.



Bài tập khớp xương bất động 3

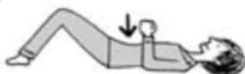
1 Nằm ngửa, gập chân, để hai đầu gối đứng thẳng.

2 Hai cánh tay gập vuông góc với nền nhà.

3 Chống hai khuỷu tay, nâng cao phần ngực. Giữ tư thế này trong 10 giây.



4 Lần này làm ngược lại, ấn mạnh lưng xuống nền đệm trải dưới lưng. Giữ tư thế này trong 10 giây.



5 Lặp lại ba lần động tác từ 3 ~ 4.

KỸ THUẬT DẬY NGAY LẬP TỨC 4

MẸO NHỎ ÉP BUỘC NÃO BỘ VÀ CƠ THỂ THỨC DẬY MỘT CÁCH HIỆU QUẢ VÀO BUỔI SÁNG NGÀY HÔM SAU CỦA TIỆC RƯỢU

Kỹ thuật "Dậy ngay lập tức" có thể áp dụng ào sáng hôm sau của một đêm tăng ca là gì?

Nếu có thể thực hiện triệt để và nghiêm túc cho đến kỹ thuật này, chắc hẳn bạn đã học được cho mình những kỹ thuật để "Dậy ngay lập tức". Tuy nhiên, cũng có những khi, buổi tối hôm trước phải uống quá nhiều, hay phải làm thêm nhiều hơn dự kiến, cơ thể trong trạng thái bất thường, việc thức dậy quả thực rất khổ sở.

Vậy thì, ngay dưới đây, tôi xin được giới thiệu hai phương pháp để buộc não bộ và cơ thể lên "dây cót" khởi động sau khi trải qua một buổi tối như thế.

Tắm vào buổi sáng

Để đánh thức cơ thể, việc làm cần thiết là tăng cao nhiệt độ cơ thể và huyết áp. Tuy nhiên, với người mà cơ thể vốn lạnh và huyết áp thấp, họ thường khó lòng tự mình nâng cao nhiệt độ cơ thể và huyết áp. Kết quả là việc sắp xếp và chuẩn bị cho hoạt động của cơ thể cũng khó khăn hơn những người khác.

Lúc này, có một phương pháp mà tôi khuyên bạn thực hiện, đó là tắm bằng nước nóng vào buổi sáng. Nhiệt độ thích hợp khoảng từ 40°C đến 42°c. Kích thích bằng việc tắm sẽ giúp nạp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hoạt động của dây thần kinh giao cảm, hay chính là dây thần kinh ban ngày.

Hơn nữa, khi tắm vòi hoa sen bằng nước nóng, cơ thể sẽ tạo ra chất đạm gọi là Protein sốc nhiệt. Chất đạm này sẽ phục hồi các tế bào đã bị tổn hại, giúp nâng cao khả năng miễn dịch của con người.

Đồ ngọt

Những loại đồ ngọt như sô-cô-la là chất dinh dưỡng để nuôi dưỡng não bộ. Lượng đường trong máu và huyết áp tăng, dẫn đến nhiệt độ cơ

thể cũng tăng. Ngoài ra, chuối cũng là một ý kiến rất tốt. Trong chuối có nhiều tryptophan (một axit thiết yếu được hình thành từ protein trong quá trình hoạt động của các enzyme thủy phân protein) - chất nguyên liệu của serotonin (một chất dẫn truyền thần kinh, chủ yếu được tìm thấy trong đường tiêu hóa và hệ thống thần kinh trung ương), giúp thúc đẩy con người thức giấc tỉnh táo. Cũng có trường hợp khi không có thời gian có thể ăn chuối thay cho bữa sáng.

Nếu thực hiện hai kỹ thuật này, bạn có thể cưỡng chế não bộ và cơ thể khởi động vào những ngày mà môi trường của giấc ngủ vào ngày hôm trước không tốt.

TỔNG HỢP BƯỚC 1

Kỹ thuật ngủ ngay lập tức

- ☐ "Phương pháp kiểm soát kích thích" – Chỉ cần nhìn thấy giường và chăn đệm là thấy buồn ngủ
- ☐ Khi không thể ngủ được, hãy rời khỏi giường
- ☐ Thực hiện bài tập kéo giãn cơ thể, uống một cốc sữa nóng cũng rất tốt
- ☐ Sử dụng có hiệu quả "bốn loại mùi hương" – Đối thủ cạnh tranh đáng gờm của thuốc ngủ
- ☐ Viết ra những phiền muộn vào "cuốn sổ tay cáu giận", không mang cáu giận lên giường
- ☐ Hãy nghĩ về những việc cần phải giải quyết, rằng "Sáng mai sau khi thức dậy sẽ giải quyết"
- ☐ Chuyển đổi công tắc dây thần kinh tự trị với kỹ thuật hô hấp bằng bụng
- ☐ Tạo ra "Nghi thức trước khi ngủ" của riêng mình
- ☐ Không kiểm tra thư điện tử trước khi đi ngủ

Kỹ thuật dậy ngay lập tức

- ☐ Trước khi đi ngủ, vỗ vào gối số lần tương ứng với "thời gian thức dậy", hòa hợp lượng bài tiết của hoóc-môn vỏ thượng thận với thời điểm thức giấc
- ☐ Chuông báo thức của đồng hồ báo thức, hãy ghi âm tên của mình
- ☐ Thức dậy trong hạnh phúc bằng "Ngủ lần hai trong năm phút"
- ☐ Thực hiện "Tập thể dục với khớp xương bất động" khi thức dậy
- ☐ Sáng hôm sau đêm tổ chức tiệc rượu bia, vận dụng hiệu quả "Tắm" và "Đồ ngọt"

BƯỚC 2: NÂNG CAO "CHẤT LƯỢNG" GIẤC NGỦ, PHỤC HỒI TRIỆT ĐỂ NÃO BỘ VÀ CƠ THỂ

"GIẤC NGỦ NGON" TRONG 3 TIẾNG SẼ MANG ĐẾN MỘT BUỔI SÁNG "DỄ CHỊU VÀ SẢNG KHOÁI"

Loại bỏ những mệt mỏi của "não bộ", phục hồi tế bào của "cơ thể" bằng giấc ngủ Non-Rem

Trong Bước 2, tôi sẽ giới thiệu cách nâng cao "chất lượng" của giấc ngủ khiến cả não bộ và cơ thể được thỏa mãn dù chỉ ngủ trong một thời gian ngắn.

Vậy thì, trước tiên, tôi muốn bạn hiểu rõ hoàn toàn cái gọi là "giấc ngủ". Có thể bạn sẽ cảm thấy khó hiểu, tuy nhiên, để có thể lý giải được chất lượng của giấc ngủ là gì, bạn phải hiểu được cơ chế giấc ngủ của mình. Việc làm này rất quan trọng.

Trước hết, giấc ngủ có hai loại: "Giấc ngủ Non-Rem" - thời gian não bộ nghỉ ngơi và "Giấc ngủ Rem" - thời gian cơ thể nghỉ ngơi.

Giấc ngủ Non-Rem còn được gọi là "Giấc ngủ của não bộ". *Mục đích chính của giấc ngủ Non-Rem là loại bỏ căng thẳng và bài tiết hoóc-môn.* Trong khi não bộ đang nghỉ ngơi, cơ thể sẽ thúc đẩy quá trình trao đổi chất, chức năng miễn dịch tăng cao, tiến hành duy trì và bảo vệ các tế bào.

Nếu bị đánh thức khi đang chìm trong giấc ngủ Non-Rem, cả não bộ và cơ thể sẽ cảm thấy buồn ngủ, rơi vào trạng thái thiếu ngủ trầm trọng.

Nguyên nhân là do việc làm này đồng nghĩa với hành động cắt đứt giấc ngủ có tác dụng khiến "não bộ được nghỉ ngơi, cơ thể trong trạng thái được khôi phục". Lúc này, não bộ không thể có sự chuẩn bị triệt để cho việc thức giấc.

Mặt khác, giấc ngủ Rem còn được gọi là "Giấc ngủ của cơ thể". Cơ thể sẽ trong trạng thái nghỉ, não bộ hoạt động. *Mục đích chính lúc này là làm cố định ký ức và khôi phục sự mỏi mệt của cơ bắp.*

Não bộ hoạt động hăng hái với mục đích thực hiện "sắp xếp" và "tái cấu trúc" ký ức.

Trong số những thông tin não bộ phải tiếp nhận trong khi con người thức giấc, não bộ sẽ chỉ lấy đi những thông tin cần thiết với bản thân bạn, tiến hành tái xử lý. Nó mang lại chức năng giống như "tối ưu hóa" máy tính vậy.

Cơ thể trong trạng thái nghỉ ngơi, thoát khỏi toàn bộ căng thẳng bủa vây trong suốt một ngày, mặt khác não bộ sẽ hoạt động. Giấc ngủ Rem là khoảng thời gian giấc ngủ đang trong trạng thái nông, vậy nên nếu như bạn tỉnh giấc vào lúc này, bạn có thể thức dậy và bắt đầu một ngày mới trong trạng thái dễ chịu và sảng khoái.

Nâng cao chất lượng giấc ngủ Non-Rem để ngủ "sâu hơn"

Độ sâu của giấc ngủ được chia làm ba giai đoạn đó là "Giấc ngủ Non-Rem nông", "Giấc ngủ Non-Rem sâu" và "Giấc ngủ Rem".

Theo như sơ đồ ở trang sau, con người sau khi chìm vào giấc ngủ và dần bước vào giấc ngủ Non-Rem sâu, sẽ quay ngược lại giấc ngủ Non-Rem nông. Và khi ở trong giấc ngủ Non-Rem nông nhất, chuyển sang giấc ngủ Rem. Trạng thái não bộ hoạt động lúc này kéo dài khoảng 10 ~ 20 phút, sau đó lại chìm vào giấc ngủ Non-Rem, giấc ngủ sẽ một lần nữa dần chuyển sang trạng thái sâu.

Giấc ngủ của con người sẽ là sự lặp đi lặp lại ba loại giấc ngủ này, tiến hành phục hồi não bộ và cơ thể.

Có thể nói khả năng cân bằng tốt giấc ngủ Non-Rem và giấc ngủ Rem chính là hành động mà chỉ con người có được - sinh vật sở hữu bộ não thông minh và cao cấp.

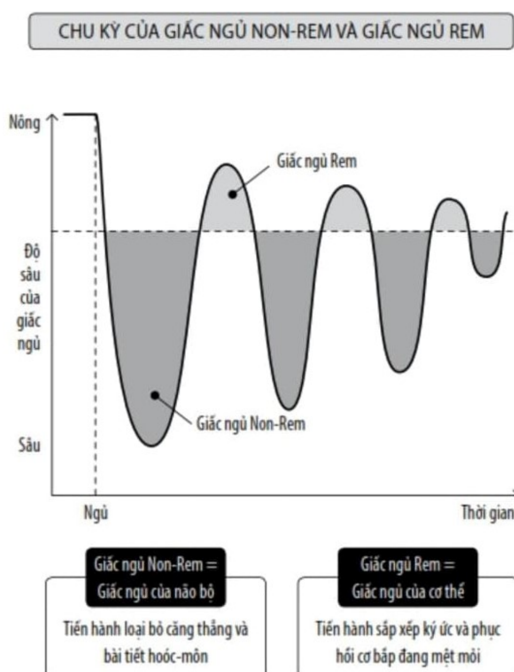
Bởi những loài động vật không mang bộ não thông minh và cao cấp giống như con người, nên chúng không cần phải có giấc ngủ Non-Rem

để não bộ được nghỉ ngơi. Phần lớn các loài động vật chỉ có giấc ngủ Rem để hoàn toàn thư giãn cơ thể mà thôi.

Nói tóm lại, đối với con người, giấc ngủ Non-Rem giúp loại bỏ những mệt mỏi của não bộ là quan trọng hơn, bởi giấc ngủ này sẽ giúp con người giải tỏa mỏi mệt và căng thẳng trong trí não.

Đương nhiên giấc ngủ Rem cũng đóng vai trò quan trọng đó là "Sắp xếp lại ký ức", nhưng trước hết, một tiền đề quan trọng hơn tất thảy ấy là để não bộ được hoàn toàn nghỉ ngơi trong giấc ngủ Non-Rem.

Tức là, giấc ngủ thích hợp nhất đối với con người chính là giấc ngủ mà đảm bảo sự cân bằng giữa giấc ngủ Non-Rem và giấc ngủ Rem, đặc biệt *phải chú trọng nâng cao chất lượng giấc ngủ Non-Rem để có thể ngủ sâu hơn nữa.*



Lý do bạn không cảm thấy toàn bộ mệt mỏi được giải phóng

Một việc quan trọng trước tiên để có thể nâng cao chất lượng giấc ngủ lên mức cao nhất, đó là có được giấc ngủ như thế nào trong khoảng thời gian 180 phút sau khi chìm vào giấc ngủ.

Giấc ngủ của con người (tùy theo từng người sẽ có những con số khác nhau), trong chu kỳ 90 phút sẽ lặp đi lặp lại "Giấc ngủ của não bộ" (giấc ngủ Non-Rem) và "Giấc ngủ của cơ thể" (giấc ngủ Rem).

Khoảng thời gian lặp lại hai lần chu kỳ này, *tức giấc ngủ trong 180 phút đầu kế từ khi chìm vào giấc ngủ, là vô cùng quan trọng.*

Trong khoảng thời gian này, "hoóc-môn trưởng thành" có tác dụng phục hồi những bộ phận có tế bào bị tổn hại sẽ được bài tiết nhiều, giúp tăng cơ bắp, làm chắc xương và tăng tế bào của não bộ.

Ngoài ra, hoóc-môn trưởng thành còn phục hồi cơ thể đang mỏi mệt, cũng như cơ cấu đang bị thương hay tổn hại.

Hơn nữa, hoóc-môn này còn giúp đốt cháy mỡ, hồi phục tổn thương của da do tia cực tím ban ngày chiếu vào, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, làm đẹp, chống lão hóa.

Cũng có nhà khoa học cho rằng, hoóc- môn trưởng thành "được bài tiết nhiều trong 180 phút từ 22 giờ đến 2 giờ". Tuy nhiên, trên thực tế, khi bạn chìm vào giấc ngủ sâu trong khoảng thời gian 180 phút kể từ khi ngủ thực sự, bất kể khoảng thời gian nào, hoóc-môn trưởng thành cũng được bài tiết với một lượng lớn giống như tia nước từ vòi hoa sen phun ra vậy.

Nói tóm lại, để thu được hiệu năng lớn nhất của hoóc-môn trưởng thành (bao gồm: "hồi phục những tổ chức bị thương trong cơ thể", "đốt cháy mỡ, "khôi phục làn da bị tổn thương", "thúc đẩy quá trình trao đổi chất"), *bạn chỉ cần chìm vào giấc ngủ "sâu nhất" trong khoảng thời gian 180 phút kể từ khi bước lên giường.* Vậy là đủ.

Trong 180 phút này, bạn càng ngủ sâu, những mệt mỏi của não bộ và cơ thể càng được lấy đi triệt để, ngày hôm sau có thể thức dậy trong dễ chịu và sảng khoái.

Hoóc-môn trưởng thành được bài tiết nhiều nhất trong thời kỳ trưởng thành. Lý do người ta nói rằng "giấc ngủ sẽ nuôi lớn một đứa trẻ" chính là vì như vậy. Đỉnh cao của bài tiết hoóc-môn này là vào khoảng 18 đến 20 tuổi, từ 30 tuổi trở đi sẽ giảm đột ngột. Và đến 40 tuổi, lượng bài tiết hoóc-môn này giảm xuống chỉ còn bằng khoảng 40% khi bạn ở độ tuổi 20.

."Mặc dù đã ngủ rất nhiều nhưng vẫn không thấy hết mệt mỏi". Những người mang cảm giác như vậy chắc chắn bị ảnh hưởng rất lớn từ việc bài tiết hoóc-môn trưởng thành bị giảm đi.

Chính vì thế, ta càng có thể khẳng định, chỉ cần tăng "chất lượng" giấc ngủ trong 180 phút kể từ khi ngủ là có thể phân định thắng thua.

Vậy thì, tiếp theo tôi xin được giới thiệu cách thức cụ thể.

KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 1

DÙ LÀ NGƯỜI LƯỜI BIẾNG CŨNG CÓ THỂ THỰC HIỆN TỐT - "THỰC PHẨM CHỨC NĂNG MA THUẬT"

20% cơ thể con người được hình thành từ axit amin

Dù nói là có thể khiến chất lượng của giấc ngủ ở mức độ cao nhất đi nữa, việc thực hiện đầy đủ các đối sách để nâng cao chất lượng giấc ngủ cần tới rất nhiều kỹ thuật phiền phức.

Vì thế, trước hết tôi sẽ giới thiệu "Thực phẩm chức năng ma thuật" giúp nâng cao chất lượng giấc ngủ nhanh chóng và đơn giản. Với những người ngại lằng nhằng và phiền phức, trước hết tôi muốn bạn thử áp dụng kỹ thuật này trước. Trước khi đi ngủ, uống thực phẩm chức năng, hoặc là thêm một bước công phu cho bữa ăn hằng ngày để có thể lấy được chất có trong thực phẩm chức năng. Chỉ bằng cách đó, chất lượng giấc ngủ sẽ tăng vọt.

Hơn 20% cơ thể con người được làm từ axit amin. Với vai trò là vật chất cần thiết cho sự sinh tồn của con người, axit amin chiếm giữ một vai trò vô cùng lớn. Đương nhiên, nó cũng ảnh hưởng đến cả giấc ngủ nữa.

Dưới đây, tôi sẽ giới thiệu "ba loại axit amin" giúp nâng cao chất lượng giấc ngủ, dẫn dắt con người bước vào giấc ngủ một cách thoải mái và dễ chịu.

Chỉ với 3 gram, tình trạng "mệt mỏi vào buổi sáng" sẽ biến mất

Trước hết, tôi muốn giới thiệu tới bạn đọc axit amin gọi là "glycine". Đây là loại axit amin có tuổi thọ lâu đời nhất trên Trái đất. Vì là cổ nhất, vậy nên phân tử lượng có trong axit amin này ở mức độ nhỏ nhất, cấu tạo cũng rất đơn giản. Nó tồn tại ở rất nhiều bộ phận trên cơ thể con người.

Chẳng hạn, axit amin sản sinh collagen trên da. Trong đó, glycine chiếm một phần ba axit amin này. Ngoài ra, glycine cũng giúp sản sinh

ra huyết cầu tố (hemoglobin) trong hồng cầu và enzyme trong gan.

Bằng cách đó, glycine là một chất không thể thiếu trong quá trình hình thành nên cơ thể của chúng ta. Đối với giấc ngủ, glycine cũng đảm nhiệm công việc vô cùng quan trọng.

Trước hết, nó có vai trò hỗ trợ cho quá trình con người chìm vào giấc ngủ. Khi ngủ, cơ thể sẽ hạ thấp nhiệt độ của những bộ phận bên trong.

Lúc này, glycine sẽ khuếch trương mạch máu, thúc đẩy quá trình chìm vào giấc ngủ của con người.

Ngoài ra, các nhà khoa học cho rằng, glycine cũng giúp nâng cao chất lượng giấc ngủ. *Khi hấp thụ glycine, thời gian cho giấc ngủ Non-Rem sẽ tăng lên.* Nếu như thời gian giấc ngủ Non-Rem tăng lên, đương nhiên khoảng thời gian cơ thể được nghỉ ngơi cũng sẽ nhiều hơn bình thường.

Hơn nữa, bằng việc hấp thụ glycine, cho dù là trong giấc ngủ Non-Rem, cơ thể cũng sẽ nhanh chóng đạt tới trạng thái được gọi là "giấc ngủ sóng chậm" - giấc ngủ đặc biệt sâu. Nhờ vậy, hoóc-môn trưởng thành cũng sẽ được bài tiết ra nhiều và dễ dàng hơn.

Có một thí nghiệm chứng minh tính hiệu quả đối với giấc ngủ của glycine. Người tham gia thí nghiệm là những người có vấn đề về giấc ngủ. Các nhà khoa học cho những người đó hấp thụ 3 gram glycine 30 phút trước khi đi ngủ, sau đó nghiên cứu tình trạng của họ vào sáng hôm sau và trong suốt cả ngày.

Đối tượng tham gia thí nghiệm là những người luôn kêu ca rằng cho dù có ngủ bao nhiêu nữa, những triệu chứng như "vẫn còn buồn ngủ", "Đầu óc không tỉnh táo", "Không thấy hết mệt mỏi", "Không có tinh thần hăng hái làm việc" vẫn xuất hiện. Tuy nhiên, vào buổi sáng ngày hôm sau khi hấp thụ glycine, họ có thể ngay lập tức thức dậy trong tỉnh táo, hiệu quả công việc trong suốt cả ngày cũng được nâng cao đáng kể.

Khi tiến hành đo bước sóng não trong khi ngủ, các nhà khoa học đã phát hiện ra, nếu hấp thụ glycine, sau khi chìm vào giấc ngủ, con người sẽ ngay lập tức bước vào giấc ngủ sâu, nhịp điệu giấc ngủ cũng trở nên tự nhiên hơn trước.

Kết quả này có thể khẳng định rằng, glycine có tác dụng gây ảnh hưởng đến đồng hồ sinh học bên trong cơ thể của não bộ, đồng thời khiến nhịp điệu của giấc ngủ hoạt động trơn tru hơn trước.

Glycine được bán như là một loại thực phẩm chức năng, vậy nên bạn có thể tìm kiếm và mua rất đơn giản tại các cửa hàng trên Internet.

Đương nhiên, bạn có thể hấp thụ glycine từ bữa ăn hằng ngày. Glycine có chủ yếu trong hải sản (tôm, sò điệp, cua, mực...). Khi bạn cảm thấy giấc ngủ của mình không được tốt, hãy thử ăn những loại hải sản này vào buổi tối nhé.

Axit amin thúc đẩy sản xuất hoóc-môn buồn ngủ là gì?

Một loại axit amin nữa tôi muốn bạn sử dụng là "tryptophan".

Tryptophan là một loại "axit amin" thiết yếu. Axit amin thiết yếu là khái niệm để chỉ những axit amin không được sinh ra tự nhiên trong cơ thể con người. Cách duy nhất để con người thu được loại axit amin này là hấp thụ từ các chất bên ngoài như thức ăn. Không tồn tại phương pháp tổng hợp axit amin thiết yếu trong cơ thể.

Vai trò quan trọng của tryptophan là sản sinh ra serotonin - vật chất giúp tạo nên melatonin và hoóc-môn giấc ngủ.

Nói tóm lại, *hấp thụ đủ lượng tryptophan, tạo ra trạng thái mà serotonin được sản sinh ra nhiều, quá trình bài tiết hoóc-môn giấc ngủ và melatonin sẽ trở nên dễ dàng hơn.* Làm như vậy, giai đoạn chìm vào giấc ngủ sâu cũng sẽ nhanh chóng và thuận lợi hơn.

Tryptophan có nhiều trong sữa bò và các sản phẩm làm từ sữa, các loại đậu, chuối, lê, các loại thịt.

Ngoài ra, axit amin mang tên "GABA" cũng có tác dụng rất tốt. GABA tức là "Axit alpha-aminobutyric", đảm nhiệm vai trò là vật chất dẫn truyền thần kinh, tồn tại khá nhiều trong não bộ và tủy sống.

GABA có tác dụng ức chế hưng phấn, khiến tâm trạng trở nên bình ổn và nhẹ nhõm. Thuốc ngủ cũng chính là chất giúp tăng cường hoạt động của GABA. về mặt y học, GABA cũng là một loại axit amin được tin tưởng là có hiệu quả dành cho giấc ngủ.

Ngoài giấc ngủ, GABA còn được công nhận là có tác dụng làm dịu nhẹ những bất an và cáu giận do tình trạng dây thần kinh tự trị không tốt gây ra; phòng chống và cải thiện những bệnh liên quan đến ý thức như chứng bệnh tâm thần, mất trí nhớ; làm giảm huyết áp của những bệnh nhân bị huyết áp cao mức độ nhẹ; cải thiện chức năng gan và thận, phòng chống béo phì...

Bạn có thể dễ dàng mua được GABA vì hiện nay nó được bán trên thị trường như là một loại thực phẩm chức năng.

Đương nhiên, bạn có thể hấp thu axit amin này từ bữa ăn hàng ngày. Một số loại ngũ cốc có chứa nhiều GABA như gạo lứt, mầm đậu nành, hạt kê, hạt lồng vực (gần giống gạo), lúa mạch... Để có được một giấc ngủ sâu, thử thay món chính của bữa tối từ gạo trắng sang gạo lứt cũng là một ý kiến rất hay.

KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 2

BA "PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN TỰ TRỊ" ĐỂ DÂY THẦN KINH GIAO CẢM PHỤ TRỞ NÊN ƯU VIỆT HƠN NỮA

Chỉ cần thầm nhủ "công thức", căng thẳng bao trùm sẽ tiêu tan

"Phương pháp huấn luyện tự trị" đã được công nhận là phương pháp trị liệu giúp chữa khỏi chứng mất ngủ mà không cần dùng đến thuốc ngủ. Đây là phương pháp thầm nhủ trong lòng vài lần từ ngữ đã được quy định sẵn (= công thức), để bản thân rơi vào trạng thái thôi miên nhẹ, thả lỏng cơ bắp, giúp tâm trạng được bình tĩnh và thanh thản.

Trấn áp hoạt động của dây thần kinh giao cảm đang trong trạng thái quá sôi nổi và mạnh mẽ do căng thẳng, khiến dây thần kinh giao cảm phụ trở nên ưu việt hơn. Hiệu quả mang lại cho người thực hiện là dễ dàng chìm vào giấc ngủ hơn trước.

Có thể đọc đến đây bạn sẽ có cảm giác giống như là "tẩy não", nhưng đó tuyệt đối không phải chuyện gì đáng sợ cả. Nếu có thể thực hiện tốt và nhuần nhuyễn, chắc chắn chỉ trong một thời gian ngắn, cả cơ thể và trái tim bạn sẽ được thư giãn và thả lỏng.

Phương pháp huấn luyện tự trị được thực hiện trước khi đi ngủ.

Không chỉ chứng mất ngủ, đây còn là "Phương pháp tự chữa trị" có hiệu quả ngay cả với đối tượng là những người mỗi ngày đều vô cùng bận rộn, không thể loại bỏ những mệt mỏi và căng thẳng của cơ bắp và tinh thần. *Phương pháp này cũng có thể áp dụng với những người luôn cảm thấy bị căng thẳng mức độ nặng hay dễ cáu giận.*

Phương pháp huấn luyện tự trị chính thức được hình thành từ chương trình cấp cao dựa trên cơ sở của hai giai đoạn "Rèn luyện tiêu chuẩn" và "Rèn luyện cảm giác về thời gian".

Chỉ là để có thể hoàn toàn nắm vững tất cả cần tới khá nhiều kiến thức chuyên môn.

Tuy nhiên, bạn sẽ học phương pháp huấn luyện tự trị chỉ ở mức độ có ích trong việc cải thiện giấc ngủ. Vậy nên chỉ cần nắm vững một phần trong các bước cơ bản của "Rèn luyện tiêu chuẩn" là đủ.

Công thức để khiến tâm hồn bạn trở nên nhẹ nhõm

Rèn luyện an tĩnh	Công thức cơ bản	"Tâm trạng (rất) bình tĩnh"
Rèn luyện tứ chi nặng nề	Công thức số 1	"Hai tay, hai chân (rất) nặng"
Rèn luyện tứ chi ấm nóng	Công thức số 2	"Hai tay, hai chân ấm nóng"
Rèn luyện điều tiết trái tim	Công thức số 3	"Trái tim đập nhẹ nhàng đúng theo quy tắc
Rèn luyện điều tiết hô hấp	Công thức số 4	"Hô hấp thoải mái"
Rèn luyện phần bụng ấm nóng	Công thức số 5	"Bụng ấm"
Rèn luyện phần trán mát mẻ	Công thức số 6	"Vầng trán mát mẻ và thoải mái"

Cái gọi là "công thức" chính là những từ ngữ để bạn thầm nhủ, lặp đi lặp lại trong tâm hồn khi cả trái tim và cơ thể cùng trong trạng thái nhẹ nhõm và thoải mái. Bằng những từ ngữ ngắn gọn và súc tích, ta có thể dễ dàng rơi vào trạng thái thôi miên nhẹ.

Để nâng cao chất lượng giấc ngủ, trong số bảy bước ở trên, bạn chỉ cần nắm vững và thực hiện thành thạo ba công thức từ "Rèn luyện an tĩnh" đến "Rèn luyện tứ chi ấm nóng" là đủ.

Rèn luyện an tĩnh - "Tâm trạng (rất) bình tĩnh"

Trước hết, hãy tiến hành từ "Rèn luyện an tĩnh". Đây là bước cơ bản trong toàn bộ giai đoạn của phương pháp huấn luyện tự trị.

Điều chỉnh cơ thể trong tư thế thoải mái, không để cơ thể phải chịu bất cứ áp lực hay trọng tải nào đè nén, nhẹ nhàng hít thở, thầm nhủ

trong lòng vài lần công thức "Tâm trạng bình tĩnh".

Chỉnh đốn lại tư thế, tại bước mở đầu rèn luyện an tĩnh này, trái tim và tâm hồn sẽ thực sự bắt đầu trở nên bình tĩnh và nhẹ nhõm. Điều quan trọng ấy là thừa nhận cảm giác nhẹ nhõm này, thực sự cảm nhận tới từng huyết mạch.

Khi mới bắt đầu, dù rằng đã thầm nhủ "tâm trạng bình tĩnh", nhưng cũng có khi bạn không thể tập trung hoàn toàn, dễ sinh ra tạp niệm. Tuy nhiên, đừng để tâm. Hãy giải phóng những tạp niệm, tiếp tục thầm nhủ "Tâm trạng đang bình tĩnh" trong chân thành.

Rèn luyện tứ chi nặng nề - "Hai tay, hai chân (rất) nặng"

Tiếp theo là bước vào giai đoạn "Rèn luyện tứ chi nặng nề", tức cảm nhận sức nặng của hai chân và hai tay.

Rèn luyện tứ chi nặng nề được bắt đầu từ cánh tay thuận. Bởi nếu đem so sánh với cánh tay còn lại hay đôi chân, tay thuận nhạy cảm và dễ dàng cảm nhận được những thay đổi với tính tinh tế cao.

Trước hết, nhẹ nhàng hướng ý thức đến toàn bộ cánh tay thuận, tiếp tục thầm niệm trong tâm khảm công thức "Cánh tay thuận rất nặng". Trường hợp với người thuận tay phải, công thức sẽ là "Cánh tay phải rất nặng", với người thuận tay trái sẽ là "Cánh tay trái rất nặng".

Khi cơ bắp hay tâm trạng trong trạng thái căng thẳng, bạn có thể cảm nhận được cảm giác khó chịu hay đau nhức do tình trạng cổ bị cứng hoặc chân bị mỏi. Tuy nhiên, lúc này bạn sẽ khó cảm nhận được sức nặng mà các bộ phận này đang mang.

Khiến cả tâm trạng và cơ thể trở nên thư giãn và thoải mái, giải phóng toàn bộ năng lượng. Bằng cách này, bạn có thể cảm giác được sức nặng của tay và chân.

Khi đã có thể cảm nhận được sức nặng của cánh tay thuận, tiếp theo sẽ là hướng ý thức đến cánh tay còn lại. Và tiếp tục công thức "Tay trái

(hoặc tay phải) rất nặng". Sau đó, hướng ý thức đến cả hai chân theo cách thức vừa thực hiện với hai tay, tiếp tục thầm nhủ công thức.

Rèn luyện tứ chi ấm nóng - "Hai tay, hai chân ấm nóng”

Sau khi đã kết thúc rèn luyện tứ chi nặng nề, chuyển đến "Rèn luyện tứ chi ấm nóng". Tại cuốn sách này - bản đơn giản của rèn luyện tiêu chuẩn để nâng cao chất lượng giấc ngủ, đây là bước cuối cùng.

Trong rèn luyện tứ chi ấm nóng, cũng giống như rèn luyện tứ chi nặng nề, sẽ tiến hành bằng cách hướng ý thức theo tuần tự từ

"Tay thuận Tay còn lại -» Hai chân". Nếu nói theo công thức, sẽ theo tuần tự đó là: "Tay thuận ấm nóng (tay phải hoặc tay trái)" -» "Tay trái (hoặc là tay phải) ấm nóng" -» "Hai chân ấm nóng".

Vậy thì, tại sao lại cảm thấy ấm nóng?

Thực ra, xung quanh cơ bắp có rất nhiều mạch máu. Khi cơ bắp căng thẳng và co lại, máu bên trong mạch máu cũng sẽ bị chèn ép. Ngược lại, khi thả lỏng cơ bắp, mạch máu sẽ mở rộng, máu được lưu thông tốt hơn.

Khi ấy, máu sẽ cùng với oxy vận chuyển nhiệt đi khắp cơ thể. *Bằng phương pháp huấn luyện tự trị, tâm trạng và cơ thể sẽ được thư giãn, cảm nhận sự thoải mái, nhờ vậy, cơ bắp cũng được thả lỏng, mạch mấu giãn nở, chân và tay cảm giấc được sự ấm nóng.*

Khi chân và tay cảm thấy ấm nóng, mọi căng thẳng sẽ được phóng thích, đó là bằng chứng cho thấy máu đã được chuyển tới từng ngóc ngách trong cơ thể.

Ban đầu, để có thể cảm nhận được sự ấm nóng hay sức nặng, bạn cần phải tốn khoảng 5 phút cho mỗi bước.

Tuy nhiên, khi đã quen với phương pháp rèn luyện này, bạn chỉ cần khoảng 5 phút cho cả ba bước là đã có thể hoàn thành.

Ban đầu có thể bạn sẽ thấy khó khăn, nhưng hãy cùng dành ra thời gian và cố gắng thực hiện nhé.

PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN TỰ TRỊ
BƯỚC ① RÈN LUYỆN AN TĨNH

1 Nằm ngửa trên giường.
Mở rộng hai chân và hai tay ra một chút.

Không dồn sức vào các khớp xương, nhẹ nhàng chầm chậm giải phóng năng lượng khỏi cơ thể.



2 Hít thở chậm và nhẹ nhàng, thầm nhủ trong lòng vài lần "Tâm trạng đang bình tĩnh".



PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN TỰ TRỊ
BƯỚC ② RÈN LUYỆN TỨ CHI NẶNG NỀ

1 Nhẹ nhàng hướng ý thức đến toàn bộ cánh tay thuận, thầm niệm trong lòng và lặp lại nhiều lần "Tay thuận rất nặng".

Trường hợp người thuận tay phải, hướng ý thức đến tay phải.



2 Sau khi đã có thể cảm giác được sức nặng của cánh tay thuận, hướng chú ý đến cả cánh tay còn lại.



3 Khi đã có thể cảm giác được sức nặng của cả hai tay, tiếp theo hướng ý thức đến cả hai chân.



PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN TỰ TRỊ
BƯỚC ③ RÈN LUYỆN TỨ CHI ẤM NÓNG

1 Hướng ý thức đến toàn bộ cánh tay thuận
Thầm nhủ trong trái tim "Tay thuận ấm nóng", lặp lại vài lần.



2 Sau khi đã có thể cảm giác cánh tay thuận ấm nóng, hướng ý thức theo tuần tự từ cánh tay còn lại → hai chân, tiếp tục thầm nhủ.



KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 3

TẠI SAO ĂN NGAY TRƯỚC KHI ĐI NGỦ LẠI KHIẾN CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ BỊ GIẢM ĐI ĐÁNG KỂ?

Không được ngủ khi đang no bụng

Sau khi ăn no sẽ cảm thấy buồn ngủ. Có lẽ nhiều người nghĩ rằng, có thể lợi dụng việc này, trước khi đi ngủ ăn thật no, sau đó dễ dàng chìm vào giấc ngủ ngay lập tức.

Quả thực, khi ăn no con người ta sẽ buồn ngủ. Tuy nhiên, không thể nói đó là một giấc ngủ với chất lượng tốt. Nếu như đem so sánh với khi bạn đi ngủ với một cái bụng rỗng, chắc chắn chất lượng giấc ngủ lúc này sẽ kém hơn vài phần.

Khi ở trạng thái no bụng, leptin - hay còn được goi là "hoóc-môn no bụng" sẽ được bài tiết. Leptin có hiệu quả thôi miên, nó có tác dụng gây buồn ngủ khi ta cảm thấy no bụng.

Tuy nhiên, chức năng chính của leptin không phải là mời gọi con người chìm vào giấc ngủ. "Công việc vốn dĩ" của leptin là khiến dạ dày và ruột hoạt động năng suất, bận rộn hơn để tiêu hóa thức ăn. Đó không phải là trạng thái để não bộ và cơ thể được nghỉ ngơi, nếu như có ngủ đi nữa, nó cũng chỉ là một giấc ngủ nông mà thôi.

Không phải ăn thật nhiều trong một lần, mà hãy ăn nhấm nháp bữa ăn lót dạ một lần vào khoảng 19 giờ, sau đó vào buổi tối có thể ăn bữa ăn nhẹ mà dễ dàng tiêu hóa như là một bát súp chẳng hạn.


+
Súp
19 giờ
22 giờ

KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 4

GIẤC NGỦ NGON ĐƯỢC QUYẾT ĐỊNH BỞI GỐI VÀ CHĂN ĐỆM

Người hạn chế trở mình chính là người không có giấc ngủ ngon

Gần đây, những cải tiến của bộ vật dụng giường ngủ đang được mọi người chú ý đến khá nhiều. Không chỉ có khung giường mà ngay cả gối và chăn đệm cũng được phát triển và cải thiện để trở thành những vật dụng giúp con người có giấc ngủ ngon.

Nói đến đây, có thể bạn sẽ muốn tìm kiếm và mua những sản phẩm đang "nổi tiếng", được quảng cáo trên tivi hoặc các kênh mua sắm online, nhưng hãy chờ tôi một chút.

Bộ vật dụng giường ngủ là một thứ quan trọng, không phải là thứ có thể mua và thay mới bừa bãi. Tôi muốn bạn trực tiếp đến các cửa hàng, thử những chiếc giường phù hợp với cơ thể và khung xương của chính mình. Hãy suy nghĩ thật cẩn thận và lựa chọn thứ thích hợp nhất.

Để có thể tìm thấy giường ngủ cũng như đồ vật đi kèm hợp với bản thân, điều tôi muốn bạn chú trọng nhất là "khả năng trở mình dễ dàng".

Trở mình trong khi ngủ sẽ giúp bạn điều chỉnh lại nhiệt độ cơ thể, giải phóng nhiệt và độ ẩm. Đồng thời, trở mình còn mang lại cho bạn giấc ngủ sâu và thoải mái, sẵn sàng cho việc hồi phục cơ thể bằng cách hỗ trợ tuần hoàn máu và các chất trong cơ thể, không để xảy ra tình trạng đau hông hoặc cứng vai do tạo áp lực lên một bộ phận duy nhất.

Thậm chí, cũng chẳng phải là nói quá khi cho rằng, *người hạn chế trở mình chính là người không có giấc ngủ ngon.* Với giấc ngủ, trở mình chính là một hành động vô cùng quan trọng.

Trước hết, hãy xem xét lại chăn đệm và gối

Điều kiện quan trọng nhất để có thể dễ dàng trở mình hay không chính là "chăn đệm" và "gối".

Trước tiên, tôi muốn bạn nằm trong tư thế cơ bản giống như hình bên, sau đó làm động tác trở mình sang bên phải và bên trái. Khi đó, nếu

như có thể chuyển động cả nửa thân trên và nửa thân dưới thành một thể thống nhất, tức là bạn đang dùng chăn đệm và gối thích hợp. Tuy nhiên, nếu như bạn trở mình mà nửa thân trên và nửa thân dưới không cùng chuyển động, vậy thì có khả năng cao một trong hai yếu tố "chăn đệm" hoặc "gối" đang không phù hợp với cơ thể bạn.

PHƯƠNG PHÁP XÁC ĐỊNH CHĂN ĐỆM & GỐI PHÙ HỢP VỚI BẢN THÂN

- Tư thế cơ bản



- Nếu có thể chuyển động cả nửa thân trên và nửa thân dưới thành một thể thống nhất thì không cần thay đổi gì



- Trường hợp không thể chuyển động cả nửa thân trên và nửa thân dưới thành một thể thống nhất, khi đó có thể bạn cần phải thay thế đệm hoặc gối, hoặc là thay thế cả hai



Nếu như chăn đệm không phù hợp, có thể nghĩ tới hai nguyên nhân lớn sau đây.

Trước tiên là trường hợp đang sử dụng chăn đệm xốp, khả năng đàn hồi kém. Khi nằm trên chăn đệm với khả năng đàn hồi kém, tuy rằng có thể ổn định tư thế nằm nhưng lại có khuyết điểm là khả năng cố định cơ thể quá lớn, khiến chúng ta khó trở mình. Tôi khuyên bạn dùng loại đệm có khả năng đàn hồi cao.

Hơn nữa, nếu dùng một cái đệm trong thời gian quá lâu, chiếc đệm sẽ bị lồi lõm ở những vị trí cố định. Tức là hình dáng đệm sẽ không còn được bằng phẳng như ban đầu nữa.

Để phòng chống tình trạng này, cứ nửa năm một lần, bạn hãy lật ngược lại lần lượt mặt trước và mặt sau của đệm, quay ngược hướng đầu và hướng chân. Nếu làm vậy, chắc chắn có thể tránh việc bị lõm ở những vị trí cố định. Nếu như đã lỡ bị lõm, bạn có thể dùng khăn tắm, làm cho phần bị lõm lồi lên trên cho ngang bằng với xung quanh. Đây cũng là một cách làm khá hiệu quả.

Dù vậy sau khoảng 5 đến 10 năm, tôi nghĩ bạn nên mua mới một lần.

Bạn có thể tạo ra loại gối "ưu việt" trong chính căn nhà của mình

Gối cũng tương tự. Nếu như quá cao, hay quá thấp, hoặc tùy thuộc vào độ cứng, khả năng trở mình cũng sẽ khác nhau. Hãy tới những cửa hàng xung quanh nhà bạn, vào khu bày bán chăn đệm, thử phương pháp mà tôi vừa giới thiệu ở trên, sau đó tìm kiếm những vật có thể khiến cả thân trên và thân dưới của bạn cùng chuyển động.

Còn về trường hợp chọn gối, điều quan trọng tôi muốn bạn chú ý là, khỉ nằm xuống, cổ có bị nghiêng hay không. *Tôi muốn bạn xác nhận, khi nằm xuống, đường nối trán, mũi, cằm, ngực có phải là một đường thẳng hay không.*

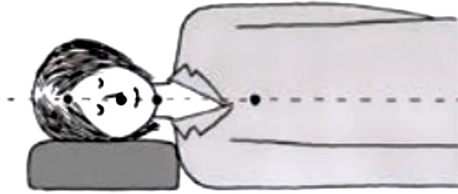
Về nguyên liệu làm ra gối, mùa hè nên chọn vật liệu bên trong là các loại hạt như hạt kiều mạch[3] sẽ giúp thoáng khí, mùa đông nên chọn loại vật liệu urethan mang tính chống thấm cao, giúp bảo đảm duy trì độ ấm. Thay đổi gối tùy theo điều kiện thời tiết giúp giấc ngủ của bạn hòa hợp với sự thay đổi cũng như thời khắc chuyển giao giữa bốn mùa.

Nếu như mãi mà bạn vẫn không thể tìm thấy chiếc gối phù hợp với bản thân, tôi khuyên bạn nên tự làm "gối đệm sảnh vào nhà" mà Viện trưởng Yamada Shuori khoa ngoại chỉnh hình số 16 đã đưa ra.

Cách làm sẽ được trình bày trong nội dung tiếp theo. Chỉ cần cắt khăn tắm và tấm nệm tại sảnh vào nhà với độ cứng nhất định, bạn có thể tạo

ra chiếc gối giúp cho việc trở mình trở nên dễ dàng và thích hợp với tạng người của mình.

CHỌN LOẠI GỐI MÀ TRÁN, MŨI, CẰM, NGỰC NẰM TRÊN MỘT ĐƯỜNG THẲNG



CÁCH LÀM GỐI ĐỆM SẢNH VÀO NHÀ

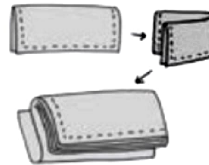
Vật cần chuẩn bị:

- Một tấm nệm đặt tại sảnh vào nhà (Chọn loại cứng và có lớp lót. Kích cỡ tiêu chuẩn là ngang 85cm x dọc 50cm)
- Khăn tắm lớn hơn tấm nệm (Độ lớn ở mức có thể trùm kín cả cơ thể, nên chọn loại khăn có sợi lông ngắn)

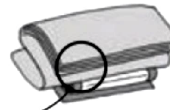
1 Gập tấm nệm đặt tại sảnh vào nhà làm ba lần theo hình chữ Z



2 Gập khăn tắm làm đôi theo chiều dọc
→ Gập đôi theo chiều ngang
→ Gập làm ba theo hình chữ Z



3 Đặt chồng khăn tắm lên phía trên tấm nệm



Hợp tác: Phòng nghiên cứu gối Yamada Shuori

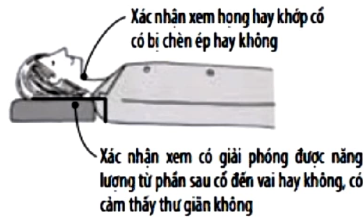
1 Điều chỉnh trong tư thế nằm ngang



Xác nhận lại xem trán, mũi, cằm, ngực có nằm trên một đường thẳng hay không (xem lại trang trước).

- Trường hợp gối cao: Điều chỉnh bằng cách thay đổi độ lớn của khăn tắm hoặc gấp ngắn lại
- Trường hợp gối thấp: Có thể điều chỉnh bằng cách thêm khăn tắm

2 Điều chỉnh trong tư thế nằm ngửa



3 Xác nhận xem có thể trở mình thoải mái hay không (xem lại những trang trước)

KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 5

CÁCH SỬ DỤNG GỐI VÀ CHĂN ĐỆM ĐỂ CÓ ĐƯỢC GIẤC NGỦ SÂU VÀ NGON HƠN NỮA

Chăn mỏng trải ở dưới cơ thể thay vì ở trên

Sau khi sắp xếp, điều chỉnh gối và chăn đệm, tiếp theo là đến chăn đắp.

Chăn đắp nên chọn loại có trọng lượng nhẹ. Lý do là bởi loại chăn nặng sẽ khiến bạn khó trở mình hơn.

Về nguyên liệu, *nên chọn loại chất liệu nhẹ, sở hữu đặc tính hòa hợp giữa tính giữ ấm và hút ẩm.*

Tốt nhất là sử dụng chăn đắp làm từ lông vũ. Chất liệu lông vũ mang tính ưu việt trong hút ẩm, phân tán nhiệt cũng như giữ ẩm. Tuy nhiên gần đây, trên thị trường cũng xuất hiện nhiều loại chăn đắp êm và mịn được làm từ sợi tổng hợp hóa học. Bạn có thể đến các cửa hàng và nhờ nhân viên tư vấn.

Ngoài ra, đến mùa đông, khi trời trở lạnh và muốn trải chăn mỏng, thay vì trải chăn mỏng ở "giữa cơ thể và chăn đắp" (theo trình tự từ dưới lên trên "cơ thể -» chăn mỏng -» chăn đắp"), hãy đặt chăn mỏng lên "phía trên chăn đắp" (tức theo trình tự "cơ thể -» chăn đắp -» chăn mỏng"). Cách làm như vậy sẽ mang lại hiệu quả giữ nhiệt cao hơn. Đồng thời, việc trở mình cũng trở nên dễ dàng.

Hơn nữa, có một phương pháp mà dường như mọi người không biết đến, đó là *"ngủ trên chăn mỏng".* Trong khi ngủ, nhiệt độ cơ thể sẽ dễ bị thoát ra và truyền xuống phía dưới. Vậy nên, *thay vì "đặt lên trên", hãy "trải" chăn mỏng xuống dưới cùng. Làm như vậy, hiệu quả giữ nhiệt sẽ cao hơn.*

Trường hợp trải chăn mỏng, nếu là loại chăn mềm và mịn, sợi lông dài, việc trở mình sẽ khó khăn. Chọn loại chăn mỏng có sợi lông ngắn, tức là loại chăn chỉ rẻ tiền thôi cũng mang lại hiệu quả rất tốt.

Chỉ cần thay đổi màu sắc, chất lượng giấc ngủ sẽ thay đổi

Vào mùa hè, khăn trải giường hoặc vỏ gối mang lại cảm giác mát mẻ sẽ là một sự lựa chọn thông minh. Khi ngủ, nhiệt độ cơ thể sẽ giảm xuống. Tuy nhiên, vào buổi tối mùa hè, khi nhiệt độ không thấp hơn 25°c, nhiệt độ cơ thể sẽ không giảm. Chính vì thế, bạn sẽ cảm thấy khó ngủ. Nếu sử dụng chăn đệm, gối làm từ chất liệu mang lại cảm giác mát mẻ, cơ thể cũng cảm thấy dễ chịu hơn. Tức là, bằng cách này hay cách khác, vào mùa hè nên giải phóng lượng nhiệt trong cơ thể ra ngoài, dù chỉ một chút thôi cũng được.

Ngoài ra, vào mùa hè, tôi cũng khuyên bạn dùng chiếu thay vì dùng đệm. Chất liệu nên được làm từ thiên nhiên, có tính mát sẽ khiến cơ thể thấy mát mẻ và dễ chịu. Cũng nên chọn loại chiếu tỏa ra hương thơm. Thêm một yếu tố nữa, không cản trở việc trở mình.

Tôi cũng muốn bạn chú tâm cả vào màu sắc của khăn trải giường hay vỏ gối - thứ mà bạn sẽ nhìn thấy khi bước lên giường. Màu sắc có năng lực điều khiển tâm trạng của con người. Cũng từng có một đề tài nổi tiếng rằng, các chính trị gia thường thay đổi màu sắc của cà vạt sao cho phù hợp với nội dung hoặc địa điểm diễn ra buổi diễn thuyết hay nội dung bài phát biểu của họ.

Màu thích hợp nhất để bạn có thể ngủ ngon là "xanh lá cây". Màu xanh lá cây có tác dụng kích thích dây thần kinh giao cảm phụ, trấn áp tâm trạng, kiềm chế những hưng phấn của cơ thể.

Đặc biệt, nó càng phát huy hiệu quả xuất sắc trong việc làm hài hòa tâm trạng của người dễ cáu giận chỉ vì những vấn đề nhỏ nhặt, hay những người dễ bị cảm giác bất an bủa vây. Ngoài ra, màu xanh lá cây thực sự có tác dụng trong việc cải thiện giấc ngủ của những người có xu hướng huyết áp cao.

Bên cạnh đó, bạn có thể lựa chọn "màu vàng". Nếu chỉ tưởng tượng, có lẽ bạn sẽ nghĩ màu vàng là màu khiến ta cảm thấy khó lòng chìm vào

giấc ngủ, nhưng ngược lại, màu vàng có tác dụng thúc đẩy giấc ngủ khá cao.

Màu vàng sẽ thúc đẩy cơ thể bài tiết hoóc-môn melatonin, chính vì thế nó có hiệu quả mang lại cho cơ thể một giấc ngủ sâu.

Hơn nữa, màu vàng cũng có tác dụng nâng cao năng lực phán đoán và khả năng tư duy. Nếu bạn chẳng thể ngủ được vì những bất an và phiền muộn không rõ ràng cứ mãi quay vòng trong đầu, nhờ vào chăn đệm và gối mang màu vàng, vấn đề này sẽ được giải quyết.

Ngoài ra, "màu xanh dương" cũng là một màu tiêu chuẩn giúp bạn trấn áp tâm trạng của bản thân. Vì nó cũng có tác dụng hạ thấp thân nhiệt nên nếu bạn sử dụng nó vào mùa hè, hiệu quả sẽ rất bất ngờ đấy.

KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 6

NHỮNG ẢNH HƯỞNG XẤU CỦA VIỆC UỐNG RƯỢU VÀ HÚT THUỐC TRƯỚC KHI NGỦ GÂY RA CHO GIẤC NGỦ

Giúp dễ chìm vào giấc ngủ, tuy nhiên khiến chất lượng giấc ngủ xấu đi

Trong số những bệnh nhân của tôi, đã từng có người "Khi không ngủ được sẽ tìm đến rượu". Nghĩa là, nếu trong ngày hôm đó mà uống rượu, anh ấy có thể ngủ được ngay lập tức. Tuy nhiên, nếu không uống rượu thì chắc chắn sẽ chẳng thể chợp mắt cho đến tận sáng sớm.

Nhưng sau đó, vì biết rằng nếu uống rượu mỗi ngày trước khi ngủ sẽ không tốt cho cơ thể nên anh ấy đã chọn ra một ngày trong tuần, quyết định đó là ngày được phép uống rượu trước khi ngủ. Tuy nhiên, vào ngày uống rượu duy nhất trong tuần đó, cho dù có bước lên giường, chui vào chăn đi nữa cũng không thể ngủ được, mắt cứ mở trừng trừng, không hề có cảm giác buồn ngủ.

Chính vì thế, kết cục, mỗi ngày, đều nhờ đến rượu. Uống rượu, sau đó đi ngủ.

Mặc dù có thể đây không phải là một loại bệnh nặng, nhưng có nhiều người cảm thấy rằng "Ngày uống rượu sẽ khiến tôi cảm thấy dễ ngủ hơn".

Cồn có tác dụng khiến con người dễ ngủ, điều này không cần phải bàn cãi. Tuy nhiên, mặt khác, nó cũng có nhược điểm, đó là chất lượng giấc ngủ tạm thời bị giảm sút.

Cơ chế cản trở giấc ngủ của rượu

Khi rượu được phân giải bên trong cơ thể, nó sẽ tạo ra vật chất Acetaldehyde.

Vật chất Acetaldehyde này sẽ cản trở giấc ngủ của bạn, mang đến hậu quả là giấc ngủ không được sâu.

Khi uống rượu, ngày hôm sau bạn sẽ buồn ngủ suốt cả ngày, cảm giác những mệt mỏi của ngày hôm qua không biến mất. Tất cả những triệu

chứng này gây ra bởi vật chất mang tên Acetaldehyde.

Dù có thể bạn cảm thấy bản thân chìm vào giấc ngủ sâu, tuy nhiên trên thực tế, đó là một giấc ngủ nông.

Ngoài ra, cũng có nhiều người sau khi uống rượu, vào giữa đêm họ sẽ phải thức dậy đi vệ sinh.

Đó chính là bởi hoóc-môn chống lợi tiểu trong giấc ngủ gọi là Vasopressin không hoạt động.

Nhờ hoóc-môn đó, chúng ta mới không có nhu cầu đi vệ sinh trong lúc ngủ.

Tuy nhiên, rượu có tác dụng ức chế bài tiết hoóc-môn Vasopressin này. Chính vì thế, người uống rượu sẽ buộc phải đi vệ sinh vào giữa đêm, khiến giấc ngủ bị ngắt quãng.

Hình thành Acetaldehyde và ức chế Vasopressin. Từ hai mặt này, ta có thể dễ dàng nhận thấy, rượu sẽ làm cản trở giấc ngủ của con người.

Với những người thích uống rượu, tôi mong bạn có thể kết thúc việc uống rượu ít nhất ba tiếng trước khi đi ngủ. Nếu như bạn đi ngủ lúc 0 giờ, mốc thời gian giới hạn dành cho bạn là 21 giờ hôm trước.

Tuy nhiên, cũng có khi bạn có cuộc hẹn và khó lòng tuân thủ đúng mốc thời gian giới hạn. Lúc ấy, hãy cố gắng tạo ra khoảng thời gian ba tiếng trước khi đi ngủ, làm vậy mức độ ảnh hưởng xấu tới giấc ngủ sẽ được giảm đi rất nhiều.

Hút thuốc trước khi đi ngủ sẽ kéo dài thêm 5 phút quãng thời gian cho đến khi chìm vào giấc ngủ

Ngoài ra, cùng với uống rượu trước khi ngủ, một thói quen khác đã ăn sâu vào gốc rễ của nhiều người đó là hút thuốc trước khi đi ngủ. Có thể họ nghĩ rằng "Hút một điếu trước khi đi ngủ sẽ khiến tâm trạng trở nên thoải mái, dễ ngủ hơn". Nhưng đây chắc chắn là một sự hiểu lầm.

Chất nicotine trong thuốc lá có đặc tính khiến con người tỉnh táo và trấn tĩnh tâm trạng. Nếu như tác dụng trấn tĩnh này hoạt động quá

mạnh, có vẻ nó sẽ khiến con người chìm vào giấc ngủ sâu. Nhưng thật đáng tiếc, thứ hoạt động mạnh hơn là tác dụng khiến chúng ta trở nên tỉnh táo.

Chu kỳ nửa phân rã của nicotine trong cơ thể là từ 20 ~ 30 phút. Hấp thụ nicotine cũng giống như uống rượu trước khi ngủ, nó sẽ khiến tâm trạng của bạn được trấn tĩnh, có cảm giác dễ chìm vào giấc ngủ hơn. Tuy nhiên, thực tế là 30 phút trước khi đi ngủ, bạn không nên hút thuốc. Làm vậy, giấc ngủ của bạn sẽ sâu và ngon hơn.

Trong thí nghiệm được thực hiện gần đây, *khi đem so sánh với những người không hút thuốc, thời gian để người hút thuốc chìm vào giấc ngủ sau khi lên giường sẽ dài hơn bình quân 5 phút. Bên cạnh đó, tỉ lệ giấc ngủ nông tăng lên 24%, tỉ lệ giấc ngủ sâu giảm 14%.* Hút thuốc trước khi ngủ cũng là một hành động phải nghiêm cấm.

UỐNG RƯỢU – HÚT THUỐC TRƯỚC KHI ĐI NGỦ LÀ KHÔNG TỐT

Nếu uống rượu trước khi đi ngủ...

- Có thể dễ ngủ nhưng chất lượng giấc ngủ bị giảm sút thảm hại
- Muốn đi vệ sinh, tần suất tỉnh dậy giữa đêm tăng
- Do ảnh hưởng của cồn, các cơ của lưỡi bị tê liệt, dễ ngáy khi ngủ
- Do Acetaldehyde, cổ họng bị khô, ban đêm dễ bị tinh giấc

Nếu hút thuốc trước khi đi ngủ...

- Kéo dài thời gian chìm vào giấc ngủ lên 5 phút so với bình thường
- Tỉ lệ giấc ngủ nông tăng 24%
- Tỉ lệ giấc ngủ sâu giảm 14%

KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 7

CỨ BẬT ĐIỀU HÒA MÃI? HAY LÀ HẸN GIỜ TẮT?

Cách cài đặt điều hòa vào mùa đông và mùa hè tốt nhất

Cũng có nhiều người bị ảnh hưởng bởi nóng và lạnh dẫn đến không ngủ được.

Cài đặt nhiệt độ điều hòa trong phòng ngủ vào mùa hè, tốt nhất là ở mức 26°c. Nhiệt độ này là mức tối đa để bạn có một giấc ngủ thoải mái và dễ chịu khi mặc quần áo ngủ.

Nếu có thể, hãy cứ bật điều hòa như vậy, giữ nhiệt độ đó cho đến sáng.

Nếu như bạn để ý tới việc sử dụng điều hòa trong suốt cả một đêm, vậy thì hãy đặt chế độ hẹn giờ, chỉ bật trong ba tiếng.

Việc làm này, cũng giống như tôi đã đề cập tới trong phần đầu của cuốn sách, mục đích là để nâng cao chất lượng của "180 phút đầu kể từ khi chìm vào giấc ngủ" - khoảng thời gian quan trọng để nâng cao chất lượng của cả giấc ngủ.

Mặt khác, vào mùa đông, phạm vi tốt nhất là từ 16 ~ 19°c[4]. Nếu như nhiệt độ thấp hơn mức này, có thể khi hít thở, phổi sẽ bị nhiễm lạnh. Kết cục, thân nhiệt hạ xuống quá thấp, chất lượng giấc ngủ từ đó bị xấu đi.

Khi đang từ không gian ấm đột ngột bước vào phòng ngủ với nhiệt độ thấp, dây thần kinh giao cảm sẽ bị kích thích, khiến bạn tỉnh táo. Hậu quả là mất nhiều thời gian để chìm vào giấc ngủ hơn.

Mùa đông, trước khi đi ngủ một tiếng, bạn có thể bật sẵn điều hòa, để nhiệt độ trong phòng ngủ từ 16 ~ 19°c.

Hãy mua "Nhiệt ẩm kế" tại cửa hàng đồng giá 100 yên[5]

Yếu tố tôi muốn bạn lưu tâm để hòa hợp với nhiệt độ đó là "độ ẩm".

Độ ẩm khiến con người cảm thấy thoải mái nhất khi ngủ là khoảng 50%.

Vào mùa mưa hay mùa hè, độ ẩm thường ở mức cao, cũng không hiếm khi độ ẩm vượt lên trên 80%. Mặt khác, vào mùa khô như mùa thu hay mùa đông, cũng có khi độ ấm giảm xuống chỉ còn khoảng 30%.

Hãy mua nhiệt ẩm kế, giữ cho độ ẩm trong phòng chỉ dao động trong khoảng trên dưới 50%. Chỉ cần chọn loại nhiệt ẩm kế nhỏ nhẹ và đơn giản được bán ở cửa hàng đồng giá 100 yên là được.

Khi độ ẩm cao, trước khi đi ngủ hãy sử dụng chức năng hút ẩm của điều hòa, hạ thấp độ ẩm xuống. Khi độ ẩm thấp, bạn có thể nâng độ ấm lên bằng cách phơi khô quần áo đã giặt hay khăn ướt, hoặc sử dụng máy làm tăng độ ẩm.

Cũng có một kết quả thí nghiệm cho thấy, nếu bạn đặt loại cây chuyên trồng trong nhà, chúng sẽ điều tiết độ ẩm trong căn phòng. Vậy nên bạn hãy thử sắp xếp lại và đặt loại cây chuyên trồng trong nhà tại căn phòng của mình nhé.

KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 8

KHÔNG ĐƯỢC NGỦ TRONG KHI MẶC QUẦN ÁO BÌNH THƯỜNG

Lý do khiến quần áo bình thường là không tốt

Thông thường, bạn mặc loại quần áo như thế nào để đi ngủ?

Có lẽ sẽ có nhiều người trả lời là áo phông, quần áo thể thao, áo len đúng không?

Tuy nhiên, bạn không được đi ngủ trong khi mặc những loại quần áo mặc hằng ngày đó. Bởi chúng có nguy cơ làm giảm chất lượng giấc ngủ.

Để có được một giấc ngủ ngon với chất lượng cao, điều quan trọng là bạn nên mặc trang phục có thể khiến bản thân và cơ thể thoải mái.

Để làm được như vậy, trước tiên không nên mặc những loại quần áo bó. về điểm này, có không ít loại quần áo mặc bình thường có phần cổ áo hay cổ tay áo bị bó chặt.

Bên cạnh đó, vì những bộ quần áo bình thường mặc khi thời tiết lạnh thường có chất liệu dày, khi trải đệm ra và ngủ trên đó, cơ thể vì mặc quần áo dày sẽ giữ quá nhiều nhiệt, bạn có thể cảm thấy cả cơ thế bị chèn ép và trở nên cứng nhắc, dẫn đến kết cục là bị tỉnh giấc. Có không ít trường hợp giống như vậy.

Chỉ cần mặc pyjama (quần áo ngủ), bạn sẽ không bị tỉnh giấc giữa đêm

về cách biệt trong hiệu quả đối với giấc ngủ giữa pyjama và quần áo bình thường, có một số liệu khiến tôi thấy đặc biệt hứng thú.

Theo thí nghiệm do Wacoal (thương hiệu đồ lót nổi tiếng của Nhật) và Omron Healthy Care (nhà sản xuất thiết bị y tế đặt tại Kyoto, Nhật Bản) hợp tác thực hiện, số lần thức giấc trong đêm của những người đi ngủ trong khi mặc quần áo bình thường hoặc quần áo thể thao trung bình khoảng từ 3 - 5 lần.

Mặt khác, số lần thức giấc của những người đi ngủ trong khi mặc pyjama trung bình khoảng 1-3 lần.

Bằng việc có mặc pyjama hay không, số lần tỉnh giấc trong đêm đã thay đổi khoảng 15%.

Ngoài ra, khi mặc quần áo bình thường và chui vào chăn, thời gian cần thiết để thực sự chìm vào giấc ngủ là khoảng 47 phút. Trong khi đó, nếu mặc pyjama và đi ngủ, thời gian cần thiết lúc này trung bình khoảng 38 phút. Như vậy, khoảng thời gian được rút ngắn lại là khoảng 9 phút.

Cách lựa chọn pyjama giúp nâng cao chất lượng giấc ngủ

Vậy thì, nên chọn loại pyjama như thế nào cho phù hợp?

Trong khâu lựa chọn chất liệu vải, điều quan trọng nhất cần chú ý đó là "cảm giác khi mặc". Tôi mong bạn có thể chọn chất liệu vải mà khi mặc lên, dù cho vải có chạm vào da, bạn cũng cảm thấy dễ chịu và thoải mái.

Ngoài ra, toát mồ hôi khi đang ngủ không chỉ xảy ra vào mùa hè, mà mùa đông cũng vậy. Khi chảy mồ hôi, quần áo sẽ bị ướt. Vì thế, bạn nên chọn chất liệu thoáng khí, thấm mồ hôi, khả năng giữ nhiệt tốt.

Pyjama với chất liệu cotton hay lụa hoàn toàn có thể đáp ứng những điều kiện này. Vậy nên tôi khuyến khích bạn mua pyjama được làm từ cotton hay lụa.

Có thể giá sẽ hơi đắt nhưng pyjama là trang phục mặc mỗi ngày, nó là thứ trực tiếp chạm tới làn da của chúng ta. Vậy nên, dù thế nào đi nữa, tôi cũng mong bạn có thể chọn cho mình bộ pyjama với chất lượng tốt.

Ngoài ra, pyjama nên được giặt thật cẩn thận. Cho dù bạn có mua loại pyjama chất lượng tốt đến đâu, tình trạng mồ hôi hay bã nhờn ở trên da dính vào vải là điều không thể tránh khỏi. Nếu cứ mặc trong khi bộ pyjama không được đảm bảo vệ sinh, vậy thì không có ý nghĩa gì cả.

Khi bị bẩn, tính chất hút ẩm cũng như thấm hút mồ hôi sẽ giảm. Làm như vậy, hơi nóng và mồ hôi toát ra từ cơ thể sẽ không được phân tán, chắc chắn trong khi ngủ nhiệt độ cơ thể sẽ không giảm. Kết quả bạn

nhận được chính là chất lượng giấc ngủ bị giảm sút thảm hại. Dù là vào mùa đông, hãy cố gắng giặt khoảng 2-3 ngày một lần nhé.

KỸ THUẬT NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 9

"KHOẢNG THỜI GIAN MA QUỶ" TUYỆT ĐỐI KHÔNG ĐƯỢC NGỦ

Tuyệt đối không được ngủ gật từ 20 giờ trở đi!

Trong một ngày, có khoảng thời gian mà con người dễ bị rơi vào cơn buồn ngủ nhất, một cách không thể kiểm soát được. Đó là khoảng thời gian "2 - 4 tiếng trước khi đi ngủ". Nếu là người đi ngủ lúc 0 giờ, vậy thì khoảng thời gian dễ thấy buồn ngủ nhất ấy là 2 tiếng từ 20 - 22 giờ.

Có lẽ cũng có nhiều người, trong khoảng thời gian này, ngồi trên xe điện trở về nhà trong trạng thái mơ màng...

Tuy nhiên, bạn tuyệt đối không được ngủ. Nguyên nhân là bởi, nếu như ngủ vào lúc đó, có nguy cơ vào khoảng thời gian thực sự dành cho giấc ngủ của mình, bạn sẽ không cảm thấy buồn ngủ nữa, hoặc là chất lượng giấc ngủ vào đêm khuya sẽ bị giảm đi, rất nhiều.

Cơ thể con người mang đặc tính, khi nhiệt độ cơ thể tăng cao, chúng ta sẽ trở nên năng động và hoạt bát. Khi nhiệt độ hạ xuống, hoạt động sẽ trở nên cứng nhắc. Nói tóm lại, ngủ vào khoảng thời gian mà thân nhiệt hạ xuống chính là giấc ngủ tự nhiên nhất.

Tuy nhiên, "2 - 4 tiếng trước khi đi ngủ" là khoảng thời gian mà nhiệt độ cơ thể ở mức cao nhất trong ngày. Vì quá mệt mỏi sau khi kết thúc công việc của một ngày, hay phó mặc cho sự thoải mái khi ngồi trên xe điện rung nhẹ êm ái và cứ như vậy thiếp đi, có khả năng nhịp điệu của đồng hồ sinh học bên trong cơ thể sẽ bị làm hỏng. Kết quả là, có nhiều trường hợp bị thức giấc trong khoảng thời gian 180 phút kể từ khi chìm vào giấc ngủ, khiến chất lượng giấc ngủ bị kém đi.

Thêm nữa, nếu bạn ngủ vào lúc nhiệt độ cơ thể tăng cao, bạn sẽ khó chìm vào giấc ngủ, đó cũng là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy bản thân luôn không được ngủ đủ giấc từ ngày này qua ngày khác. Để nâng cao chất lượng giấc ngủ, tôi muốn bạn có thể loại bỏ tình trạng thiếu ngủ.

Việc nên làm trong 2-4 tiếng trước khi đi ngủ

Nếu như bạn bị bủa vây bởi cảm giác buồn ngủ vào khoảng thời gian đó, hãy cố gắng chịu đựng, thổi bay cơn buồn ngủ bằng cách kiểm tra thư điện tử bằng điện thoại thông minh, hoặc đọc tin tức trên mạng.

Ngoài ra, nếu thử suy nghĩ về sự ảnh hưởng giữa nhiệt độ cơ thể và giấc ngủ, có một sự thật.

Đó là, *nếu bạn nghiêm túc nâng cao nhiệt độ cơ thể vào 2-4 tiếng trước khi đi ngủ, đến khoảng thời gian thực sự cần thiết cho giấc ngủ, bạn sẽ dễ ngủ hơn.*

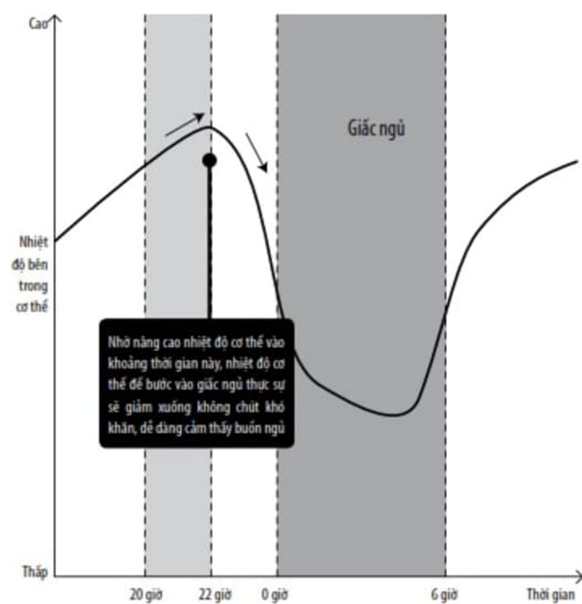
Nếu nghiêm túc làm ấm cơ thể, không những bạn có thể khiến bản thân hết buồn ngủ, mà đến khoảng thời gian thực sự cần phải ngủ mà vốn dĩ cơ thể yêu cầu, tự nhiên nhiệt độ cơ thể cũng có thể hạ thấp, không chút khó khăn. Hẳn là một mũi tên trúng hai đích.

Lời khuyên của tôi dành cho bạn đó là, đi bộ hoặc tắm. Khi vận động hoặc tắm, lưu thông máu sẽ tốt hơn. Lưu thông máu ở tay và chân tốt hơn tức là máu từ não bộ và nội tạng đã hoàn toàn được chuyển đến chân và tay, sau đó giải phóng lượng nhiệt của cơ thể, nhiệt độ của những bộ phận tận sâu bên trong cơ thể sẽ giảm xuống.

Đặc biệt, về mặt sức khỏe, tôi cũng khuyến khích bạn vận động nhẹ vào khoảng thời gian đó. Nguyên nhân là bởi khi nhiệt độ cơ thể tăng cao, cơ thể trở nên nhanh nhẹn, khả năng vận động của cơ thể cũng tốt hơn bình thường. Đồng thời, cũng khó bị chấn thương. Những trận chung kết của Olympic phần lớn được tổ chức vào buổi tối cũng xuất phát từ lý do giống như vậy.

Bằng cách nâng cao nhiệt độ cơ thể vào khoảng thời gian đó, buổi tối bạn sẽ dễ ngủ hơn.

NGHIÊM TÚC NÂNG CAO NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ VÀO KHOẢNG THỜI GIAN 2 - 4 TIẾNG TRƯỚC KHI ĐI NGỦ


Cao
Giấc ngủ
Nhiệt độ bên trong cơ thể
Nhờ nâng cao nhiệt độ cơ thể vào khoảng thời gian này, nhiệt độ cơ thể để bước vào giấc ngủ thực sự sẽ giảm xuống không chút khó khăn, dễ dàng cảm thấy buồn ngủ
Thấp
20 giờ
22 giờ
0 giờ
6 giờ
Thời gian

CĂN BỆNH ĐÁNG NGỜ VỀ GIẤC NGỦ KHI KHÔNG THỂ CẢI THIỆN DÙ ĐÃ THỰC HIỆN NHỮNG KỸ THUẬT TRÊN?

"Jet lag"[6] do thói quen sinh hoạt tạo ra

Cho dù đã sử dụng những "kỹ thuật nâng cao chất lượng giấc ngủ" được trình bày cho tới đây, giấc ngủ của bạn vẫn không được cải thiện, không có được cảm giác ngủ say, đầu óc không tỉnh táo, không có ý chí làm việc trong suốt cả ngày. Nếu rơi vào trường hợp này, có thể phải đặt ra nghi vấn, bạn đang mắc bệnh về giấc ngủ. Tôi sẽ nêu ra một vài loại bệnh tiêu biểu, nếu như bạn cảm thấy mình có triệu chứng tương tự thì hãy thử kiểm tra nhé.

Hiện tượng thường xuất hiện khi kết thúc kỳ nghỉ kéo dài đó là "Hội chứng giấc ngủ đến trễ".

Đây là triệu chứng mà khoảng thời gian ngủ đã bị thay đổi, trước đó vốn dĩ nó nằm trong quãng thời gian thích hợp cho nếp sống sinh hoạt hằng ngày. Người mắc chứng này sẽ đi ngủ vào khoảng thời gian muộn hơn bình thường. Vì đã liên tục thức khuya nên chương trình "ngủ" của đồng hồ sinh hoạt trong cơ thể cũng bị cài đặt thời gian muộn. Nó giống như một loại "Jet lag do mình tự tạo ra".

Về triệu chứng bệnh mà bạn có thể dễ dàng phát hiện, ấy là sau khi kết thúc ngày nghỉ, khi phải thức dậy sớm hơn để đến trường hoặc công ty, ta luôn cảm thấy "nhức để đến trường hoặc công ty, ta luôn cảm thấy "nhức đầu, nặng đầu quá", "không muốn ăn", "cơ thể sao mà thấy mệt mỏi quá", "không thể tập trung", "mãi mà không hết buồn ngủ".

Nếu như không có biện pháp đối phó nhanh chóng, triệu chứng bệnh có thể kéo dài tới vài tháng, thậm chí là vài năm. Ngoài ra, khi để tình trạng cơ thể không tốt cứ liên tục kéo dài và phát triển thành mãn tính, dần dần bạn sẽ mất tự tin, tâm trạng chán nản, thậm chí có trường hợp dẫn đến trầm cảm.

Về cách giải quyết, hãy quyết định rõ ràng thời gian "rời khỏi giường", buổi tối phải quyết tâm *"Cho đến khi cảm thấy buồn ngủ, trước mấy giờ thì không được phép bước lên giường". Phương pháp trị liệu về mặt thời gian cũng rất hiệu quả.*

Quyết định "Dậy lúc 6 giờ sáng", cho dù đã là 2 giờ sáng hay 3 giờ sáng đi nữa, khi mà chưa thấy buồn ngủ thì sẽ không bước lên giường.

Làm như vậy, cũng có khi thời gian dành cho giấc ngủ của ngày hôm đó chỉ khoảng 1,5 tiếng, chắc chắn đây là khoảng thời gian quá ngắn, bạn sẽ rơi vào tình trạng thiếu ngủ. Vậy nên, buổi tối ngày hôm sau chắc chắn sẽ vô cùng buồn ngủ. Nếu như cảm thấy buồn ngủ, hãy cứ đi ngủ sớm, và sáng hôm sau sẽ lại dậy vào lúc 6 giờ sáng. Sau khi thực hiện việc cài đặt lại thời gian trên giường ngủ như vậy khoảng một tuần, chắc chắn đồng hồ sinh học của cơ thể sẽ trở về nhịp điệu bình thường, như cũ.

“Hội chứng ngưng thở khi ngủ" khi chất lượng giấc ngủ rơi xuống giới hạn thấp nhất

Khi có triệu chứng "tiếng ngáy to khủng khiếp", "giữa đêm thức giấc tới vài lần", "trong ngày đôi khi bị cơn buồn ngủ cực độ tấn công", có khả năng bạn bị mắc "Hội chứng ngưng thở khi ngủ".

Hội chứng ngưng thở khi ngủ tức là trong khi ngủ, hô hấp sẽ ngừng (ngưng thở), hoặc số lần thở giảm xuống (thở ở mức độ thấp). Vì thế, đây là loại bệnh gây ra những tổn hại cho giấc ngủ.

Vậy thì ngưng thở không tốt ở điểm nào? Có thể nói *nếu như ngưng thở trong khi ngủ, vào khoảnh khắc ngưng thở đó, cơ thể sẽ chuyển sang trạng thái tỉnh giấc.* Vì thế, chất lượng giấc ngủ sẽ giảm đi, rơi vào tình trạng thiếu ngủ mãn tính.

Về mặt thời gian, người mắc chứng này thường ngủ khá nhiều nên phần lớn người bệnh đều không tự nhận thức được sự thiếu ngủ. Tuy nhiên, trong suốt cả ngày, họ sẽ bị tấn công bởi cảm giác buồn ngủ cực

độ, thường xuyên ngủ gật. Đây là đặc trưng của những người mắc "Hội chứng ngưng thở khi ngủ".

Mặc dù đã cố gắng đảm bảo thời gian ngủ nhưng cơn buồn ngủ trong ngày cứ ngày càng trở nên tồi tệ. Khi đó, tôi khuyên bạn nhanh chóng đi khám tại các cơ quan y tế.

Nếu như chứng bệnh mới ở mức độ nhẹ, bạn có thể sử dụng "Thuốc loại bỏ tiếng ngáy" trên thị trường. Cũng có nhiều trường hợp thuyên giảm nhờ loại thuốc này.

Hai loại tổn thương giấc ngủ mà hai triệu người Nhật cảm thấy lo lắng

Ngoài ra, có loại bệnh có thể bạn chưa từng nghe qua mà hiện nay nhiều người đang mắc phải và khổ sở với nó, đó là "Hội chứng chân tay không yên" và "Rối loạn chuyển động chân tay định kỳ".

Triệu chứng của hội chứng chân tay không yên đó là luôn có cảm giác kỳ lạ, giống như có côn trùng đang bò trên hai chân. Ngay cả ở trong chăn, người bệnh vẫn cứ có cảm giác chân thấy nhột và bồn chồn, cố gắng nằm xuống giường luôn là một việc làm khó khăn. Họ sẽ cử động chân hoặc dùng tay khua loạn xạ giống như chèo thuyền.

Việc chìm vào giấc ngủ khó hơn là điều đương nhiên, đồng thời cũng gây ảnh hưởng đối với người mắc chứng này, đó là người bệnh sẽ bị tỉnh giấc vào giữa đêm và khó ngủ lại.

Rối loạn chuyển động chân tay định kỳ là bệnh mà trong khi ngủ, cứ trong chu kỳ khoảng 30 giây thì có vài giây, người bệnh cử động cổ chân trong vô thức. Đây cũng là bệnh gây tổn hại tới giấc ngủ.

Tại Nhật có một báo cáo cho rằng có tới hơn hai triệu người Nhật đang khổ sở vì hai chứng bệnh này.

Nếu bạn tự nhận thức được rằng chân mình cảm giác bồn chồn như kim châm, hãy nhanh chóng đi khám tại các cơ sở chữa bệnh nhé.

TỐNG HỢP BƯỚC 2

Kỹ thuật ngủ ngay lập tức: Danh sách những việc phải làm - ToDo List

- ☐ Hấp thụ "Glycine", "Tryptophan", "GABA" để khiến chất lượng giấc ngủ tốt hơn
- ☐ Người bị căng thẳng mức độ nặng, hãy thực hiện "Phương pháp huấn luyện tự trị"
- ☐ Bữa tối phải được ăn xong trước khi đi ngủ ba tiếng
- ☐ Lựa chọn gối và chăn đệm giúp dễ dàng trở mình khi ngủ
- ☐ Chọn chiếc gối mà khi bạn nằm ngang, đường nối trán, mũi, cằm, ngực là một đường thẳng
- ☐ Chăn đắp chọn loại chất liệu nhẹ, hòa hợp giữa tính giữ ấm và tính hút ẩm
- ☐ Chăn mỏng "đặt lên phía trên chăn đắp" hay "trải xuống phía dưới"
- ☐ Lựa chọn gối và chăn đệm với màu sắc "Xanh lá cây", "Vàng", "Xanh dương" để bạn có thể nhanh chóng chìm vào giấc ngủ
- ☐ Từ bỏ uống rượu và hút thuốc trước khi ngủ
- ☐ Bật điều hòa suốt cả đêm hoặc cài đặt chế độ ba tiếng, cài đặt nhiệt độ mùa hè là 26℃, mùa đông từ 16 – 19℃
- ☐ Mua nhiệt ẩm kế, giữ cho độ ẩm trong phòng ngủ ở mức 50%
- ☐ Không mặc quần áo bình thường, hãy mặc pyjama khi ngủ
- ☐ Trong khoảng 2 – 4 tiếng trước giờ đi ngủ, tuyệt đối không được ngủ
- ☐ Nếu không thể cải thiện dù đã thực hiện hết các kỹ thuật, hãy trao đổi với bác sĩ

BƯỚC 3: ÁP DỤNG NĂM PHƯƠNG PHÁP "NGỦ TẠM THỜI" ĐỂ TỈNH TÁO SUỐT CẢ NGÀY

CON NGƯỜI CÓ THỂ NGỦ VÀI LẦN TRONG MỘT NGÀY

Lý do khiến phần lớn động vật ngủ "vài lần trong một ngày"

Tới đây, tôi xin được chuyển đề tài câu chuyện, giới thiệu tới bạn đọc phương pháp "ngủ tạm thời" giúp gia tăng triệt để hiệu suất hoạt động trong suốt một ngày.

Có lẽ bạn đã từng nghe rằng ngủ tạm thời giúp nâng cao hiệu suất làm việc và học tập trong một ngày đúng không?

Vậy thì, tại sao ngủ tạm thời lại cần thiết? Đó là bởi nguyên tắc giấc ngủ của con người vốn dĩ từ trước đến nay là "ngủ nhiều giấc trong ngày". Ngủ nhiều giấc trong ngày là phương pháp chia thời gian ngủ trong một ngày làm nhiều lần. Hiện tại, phần lớn động vật sinh tồn trên Trái đất này đều ở trong trạng thái ngủ nhiều giấc trong ngày.

Loài động vật mà chỉ ngủ một lần một ngày chỉ có những loài mạnh mẽ, điển hình là "chúa tể" của các loài động vật ăn thịt như sư tử mà thôi.

Những loài động vật khác, trong khi ngủ, để tránh việc bị kẻ địch tấn công, chúng không thế ngủ một giấc dài vào một lần duy nhất trong ngày. Lặp lại giấc ngủ ngắn vài lần, đảm bảo thời gian ngủ cần thiết.

Vốn dĩ trước đây con người cũng từng chia giấc ngủ trong một ngày của mình thành hai, ba lần.

Tại châu Âu thời Trung cổ, khi trời sấm tối, trước hết con người sẽ ngủ một giấc đầu tiên, sau đó thức dậy vào khoảng 2 giờ sáng và làm việc. Tiếp đó, vào khoảng **3** giờ sáng, họ sẽ lại một lần nữa chìm vào giấc ngủ. Lối sinh hoạt đó đã trở thành thói quen của người dân châu Âu thời đó.

Một ngày một lần, ngủ một giấc dài. Thứ khiến thói quen này trở thành quy chuẩn cho giấc ngủ được bắt đầu hình thành từ khi xuất hiện dụng cụ chiếu sáng - đèn.

Chia giấc ngủ làm vài lần, hiệu suất hoạt động sẽ tăng lên

Con người của thế giới hiện đại gần như không còn chú trọng đến thói quen đó nữa, tức "ngủ nhiều giấc trong ngày". Tuy vậy, cho đến bây giờ, vẫn còn những người đang áp dụng phương pháp ngủ này. Phương pháp này là cách những người tham gia cuộc đua du thuyền đại dương đơn độc thực hiện. Đua thuyền chính là cuộc thi mà một khi đã ra ngoài biển, dù là trưa hay tối, bất kể thời gian nào cũng phải điều khiển du thuyền. Chính vì thế, các thành viên của cuộc thi không thể có một giấc ngủ dài trong một lần, mà phải chia nhỏ thời gian ngủ.

Tại cuộc đua du thuyền ngoài đại dương kéo dài hơn hai tuần, người ta đã tiến hành phân tích giấc ngủ của 99 người trên tổng cộng 54 du thuyền tham dự cuộc thi. Có vận động viên lặp lại quá trình cứ 4 tiếng ngủ thì 8 tiếng thức trong một lần, cũng có vận động viên chia nhỏ giấc ngủ của mình, ngủ nhiều giấc ngắn. Và kết quả mà các nhà khoa học nhận được đó là, phần lớn những vận động viên ở thứ hạng cao là những người chia nhỏ giấc ngủ của mình thành nhiều giấc ngắn.

Từ kết quả thí nghiệm này, ta có thể hiểu được rằng, ngủ nhiều giấc trong ngày tuyệt đối không phải là thứ gì đó đặc biệt hay kỳ lạ với mọi người. Mà thậm chí, đó là phương pháp ngủ nâng cao hiệu suất hoạt động của chúng ta.

Lối quan niệm vốn ăn sâu vào nhận thức thông thường của tất cả người Nhật cho đến thời điểm này:

- Buổi tối, phải ngủ một giấc dài
- Buổi trưa, tuyệt đối khồng được ngủ

Thực tế là, cách nghĩ như thế này mới chính là hành động kỳ lạ với cơ thể con người.

Hãy giảm thời gian ngủ buổi tối, buổi trưa thực hiện triệt để ngủ tạm thời. Nếu có thể lặp đi lặp lại cách làm này, với chúng ta - những con người tồn tại trong một thế giới hiện đại đầy bận rộn, có thể nói đó chính là lời tuyên bố khôi phục lại nhịp điệu giấc ngủ vốn dĩ của loài người.

LÝ DO NHỮNG TẬP ĐOÀN HÀNG ĐẦU CỦA THẾ GIỚI ĐỂ TOÀN BỘ NHÂN VIÊN THỰC HIỆN "NGỦ TẠM THỜI"?

Hiệu quả đáng kinh ngạc của ngủ tạm thời được cả NASA công nhận

Ngủ tạm thời, không chỉ giúp bổ sung giấc ngủ còn thiếu với những người ngủ ngắn, mà nó còn có hiệu quả giúp nâng cao hiệu suất hoạt động vào buổi chiều lên mức cao nhất. Thậm chí có thể nói, cảm giác tỉnh táo của "sáng sớm tinh mơ" sẽ được kéo dài cho đến khi kết thúc công việc. Nếu có được một giấc ngủ tạm thời hiệu quả, bạn cũng không cần thiết phải nhờ đến các loại nước uống bổ sung dinh dưỡng.

Những năm gần đây, nghiên cứu về giấc ngủ tạm thời đã có những bước tiến rất đột phá.

Tiêu biểu là NASA (Cơ quan Hàng không và Vũ trụ Hoa Kỳ) đã tiến hành thí nghiệm về giấc ngủ tạm thời của phi hành gia vũ trụ. Theo thí nghiệm này, kết quả của việc ngủ tạm thời trong 26 phút vào buổi trưa sẽ giúp năng lực nhận thức tăng 34%, khả năng chú ý cũng tăng 54%.

Hơn nữa, những tập đoàn hàng đầu thế giới như Google, Apple hay Microsoft đều khuyến khích nhân viên ngủ tạm thời, tạo ra khoảng không gian ngủ tạm thời hay các loại máy móc giúp ngủ ngon.

Steve Jobs, người sáng lập ra Apple đã để lại câu nói: "Tôi không muốn đến một công ty mà ở đó không thể thực hiện giấc ngủ tạm thời." ông vua phát minh, Thomas Edison cũng có thói quen dành thời gian cho giấc ngủ vào buổi tối trong một ngày chỉ vào khoảng 4 tiếng, thay vào đó giấc ngủ trưa sẽ được tiến hành từ một đến hai lần.

Ngủ tạm thời không chỉ nâng cao năng lực nhận thức và chú ý, mà còn giúp phát triển năng lực tư duy sáng tạo. Cơn buồn ngủ của buổi trưa chính là dấu hiệu cho thấy sự mệt mỏi của não bộ. Vì chức năng của não đã bị giảm sút, nên những ý tưởng mới mẻ hay sáng tạo mang tính tự do sẽ khó lòng được hình thành.

Phần lớn những doanh nghiệp khuyến khích ngủ tạm thời đều là các công ty trong ngành công nghệ thông tin và giải trí có lẽ vì văn phòng của những công ty như vậy là môi trường chịu ảnh hưởng bởi những ý tưởng mới mẻ hay sáng tạo mang tính tự do.

Có thể nói, những doanh nghiệp và tập đoàn hàng đầu thế giới đang trông đợi vào khả năng nâng cao tuyệt đối năng lực sáng tạo nhờ vào ngủ tạm thời.

Ngoài ra, vì những mệt mỏi của não bộ đã được lấy đi, được giải phóng, vậy nên năng lực ghi nhớ cũng tăng. Việc này cũng đã được chứng minh. Với những bạn học sinh đang phải ngày đêm miệt mài học để tham dự kỳ thi, giấc ngủ tạm thời trong ngày cũng sẽ giúp ích rất nhiều đấy.

Ngủ tạm thời sẽ giúp giảm thiểu những căng thẳng và bực bội của buổi chiều

Ngủ tạm thời cũng có hiệu quả giúp não bộ được giải tỏa, "hạ nhiệt". Cũng chính là giảm đi căng thẳng.

Ngay từ buổi sáng đã phải làm việc trong trạng thái căng thẳng và bị chèn ép, đến quá trưa, não bộ sẽ rơi vào tình trạng quá tải, trở nên "quá nóng". Có không ít trường hợp như vậy.

Khi đó, những lỗi cấu thả không đáng có sẽ tăng lên, chỉ với một chuyện nhỏ nhặt thôi bạn cũng sẽ cảm thấy khó chịu và bực bội.

"Suốt từ nãy đến giờ người nghe điện thoại chỉ có một mình mình. Những người khác cũng phải ra nghe điện thoại đi chứ."

"Thôi chết rồi, lại làm sai rồi."

"Đây rõ ràng là công việc của người đó mà. Tại sao mình lại phải làm?"

Những bực bội và cáu giận nhỏ nhặt này sẽ bao trùm lấy não bộ, khiến nó trở nên mệt mỏi.

Việc cần làm lúc này, chính là ngủ tạm thời. Ngủ tạm thời là bước "đón đầu" cần thiết trước khi bạn thực sự trở nên cáu giận. Bằng cách nhanh chóng ngủ tạm thời, khiến não bộ được hạ nhiệt, rồi những cáu giận và bực bội chỉ vì những nguyên do nhỏ nhặt sẽ được hạn chế.

Hơn nữa, đã có một cuộc nghiên cứu cho thấy ngủ tạm thời vào buổi trưa cũng có những tác động tích cực cho sức khỏe.

Vào năm 2007, Tiến sĩ Dimitrio strijo Pros của Đại học Athens, Hy Lạp đã tiến hành một cuộc điều tra về sự ảnh hưởng giữa ngủ trưa và các bệnh liên quan đến trái tim của con người.

Tại cuộc thí nghiệm lấy đối tượng là những người trưởng thành của Hy Lạp, kết quả nhận được cho thấy nếu ngủ trưa khoảng 30 phút trên ba lần trong một tuần, những nguy cơ đột tử do các chứng bệnh về tim đã giảm 37%. Khi ngủ tạm thời vào buổi chiều, huyết áp sẽ giảm, vậy nên nó cũng liên quan tới việc phòng chống những bệnh về tim, nhồi máu não, tiểu đường.

Không chỉ giúp nâng cao hiệu suất hoạt động trong cả ngày, ngủ tạm thời cũng mang lại những điểm tích cực cho sức khỏe. Không có lý do gì để chúng ta không thực hiện nó cả.

Cho dù không có thời gian và địa điểm, bạn vẫn có thể ngủ tạm thời

Cho đến đây, bạn đã hiểu được tác dụng của ngủ tạm thời đúng không?

Tuy nhiên, để ngủ tạm thời, bạn có lẽ sẽ gặp phải những trở ngại:

- Khi công việc bận rộn, không có thời gian ngủ tạm thời
- Tại văn phòng, sẽ bị mọi người để ý đến nên không thể làm được

Có lẽ cũng có người vì lý do trên nên không thể ngủ tạm thời.

Điều tôi muốn gửi đến bạn tại đây đó là, cho dù bạn không có đủ một phút, hay không có khoảng không gian để ngủ tạm thời đi nữa, bạn vẫn có thể thực hiện ngủ tạm thời.

Thực tế, ngủ tạm thời cũng có nhiều loại khác nhau. Bạn chỉ cần thực hiện cách thức mà bản thân cảm thấy dễ dàng áp dụng, phù hợp với từng điều kiện và hoàn cảnh của bản thân. Có năm loại giấc ngủ tạm thời mà tôi muốn giới thiệu tới bạn.

1.1 Nano Nap (Ngủ tạm thời trong khoảnh khắc ~ vài giây)

2. 1 Micro Nap (Ngủ tạm thời khoảng 1 phút)

3.1 Mini Nap (Ngủ tạm thời khoảng 10 phút)

4.1 Power Nap (Ngủ tạm thời khoảng 20 phút)

5.1 Holiday Nap (Ngủ tạm thời trong ngày nghỉ - 90 phút)

NANO NAP (NGỦ TẠM THỜI TRONG KHOẢNH KHẮC ~ VÀI GIÂY)

Trong khoảnh khắc, chỉ cần nhắm mắt lại, não bộ sẽ trở nên minh mẫn và trong trẻo

Năm 1965, Randy Garder một học sinh trung học phổ thông Mỹ đã thử thách bản thân bằng cách đoạn tuyệt giấc ngủ cùng với sự chứng kiến của một chuyên gia về giấc ngủ.

Kết quả, cậu ấy đã thành công trong việc không ngủ với khoảng thời gian 264 tiếng 12 phút. Cậu cũng đã được công nhận vào kỷ lục Guinness của thế giới.

Khi bị cơn buồn ngủ tấn công dữ dội vào những thời điểm như sáng sớm, cậu ấy tự nhủ "Hôm nay mình chỉ muốn được nghỉ thôi" và nhắm mắt lại trong khoảng vài giây.

Khi đó, cậu ấy hoàn toàn không có ý thức gì về những thứ xung quanh, để bản thân rơi vào trạng thái ngủ tạm thời trong khoảnh khắc cho đến vài giây.

Ngủ tạm thời trong khoảnh khắc cho đến vài giây này được gọi là Nano Nap.

Cách thực hiện phương pháp này vô cùng đơn giản, không cần nằm, chỉ cần trong tư thế ngồi, nhắm mắt lại, cắt đứt mọi thông tin thị giác trong khoảng vài giây. Như vậy là đủ. Cho dù chỉ nhắm mắt lại trong vài giây thôi, não bộ cũng được nghỉ ngơi, đầu óc cũng được hạ nhiệt.

Vì có thể thực hiện được phương pháp này mà không cần phải đảm bảo dành ra một khoảng thời gian dài cũng như không gian để nằm ngủ, vậy nên bạn hoàn toàn có thể tiến hành nó trên bàn làm việc của công ty. Đương nhiên, ngay cả trên xe điện, xe buýt, cửa hàng, quán nước, bạn cũng có thể thực hiện Nano Nap.

Mục đích của giấc ngủ tạm thời Nano Nap chính là để "Thiếp ngủ những giấc ngắn" (Microsleep) một cách cố ý.

Thiếp ngủ những giấc ngắn là hiện tượng xảy ra khi tế bào thần kinh của não bộ bị tổn thương, tình trạng thiếu ngủ tích tụ quá nhiều, con người sẽ rơi vào trạng thái Microsleep trong khi thức.

Cho dù đang trong công việc hay cuộc họp, mặc dù rất muốn tỉnh táo, nhưng đột nhiên trong khoảnh khắc, ý thức của bản thân lại bay vèo tới một nơi khác, mặc dù mắt thì mở nhưng khi được gọi lại hoàn toàn không có phản ứng. Khi đó là lúc đang xảy ra Microsleep.

Không liên quan tới ý chí của bản thân, não bộ sẽ tạm dừng hoạt động trong vài giây, đó là hành động để bảo vệ các tế bào của não bộ.

Nano Nap là giấc ngủ tạm thời chủ động chìm vào giấc ngủ Microsleep. Chỉ nhắm mắt trong khoảnh khắc cho đến vài giây, hiệu suất hoạt động của bạn sẽ được nâng cao.

Sau khi thực hiện, hãy kéo giãn cơ thể, hô hấp sâu, vận động cơ thể, làm thỏa mãn cơn buồn ngủ, chắc chắn cả cơ thể và não bộ sẽ được phục hồi và trở lại hoạt động với tinh thần năng nổ. Khi bạn làm những công việc mang tính sáng tạo, ngủ tạm thời Nano Nap càng phát huy hiệu quả.

MICRO NAP (NGỦ TẠM THỜI KHOẢNG 1 PHÚT)

Vừa chuẩn bị "đón đầu" cơn buồn ngủ, vừa sắp xếp thông tin trong não bộ

Micro Nap lâu hơn một chút so với Nano Nap, là ngủ tạm thời khoảng 1 phút.

Điểm đặc biệt của Micro Nap đó là “thực hiện trước khi cơn buồn ngủ kéo đến mạnh mẽ". Chính là cách tưởng tượng "đón đầu" cơn buồn ngủ.

Một khi để cho cơn buồn ngủ cực độ tấn công, lúc đó bạn mới nhắm mắt và để cho đầu óc nghỉ ngơi, có khả năng trong vòng 1 phút bạn sẽ không thể dậy được. Căn thời gian "có thể sau đây cơn buồn ngủ sẽ tới", sau đó nhắm mắt lại, đó được gọi là cách căn thời gian chuẩn nhất cho Micro Nap.

Để có được Micro Nap mang hiệu suất cao, việc chỉnh đốn lại tư thế là cần thiết.

Ngồi trên ghế, thẳng lưng. Kéo cằm ra, ổn định cổ. Hai tay để trước ngực hoặc là đặt chụm lại trên đầu gối. Hoặc là đặt hai tay lên tay vịn của ghế hay trên bàn. Đầu gối và cổ chân gập một góc 90 độ. Lòng bàn chân chạm hẳn xuống sàn.

Giữ bản thân trong tư thế đó, nhắm mắt trong vòng 1 phút. Nhờ thế, bạn có thể thu được hiệu quả lớn nhất của Micro Nap.

Trong 1 phút, che đi tầm nhìn của bản thân. Khi đó, thông tin trong não bộ sẽ được sắp xếp lại, một chút. Sau khi kết thúc Micro Nap, mở mắt ra, chắc chắn bạn sẽ nhận ra tầm nhìn mà bạn vừa nhìn thấy ngay trước đó thôi trở nên trong trẻo và tươi mới, hơn trước rất nhiều. Nhờ ngủ tạm thời, khả năng minh mẫn và tỉnh táo được nâng cao, là bằng chứng cho thấy não bộ đã được hạ nhiệt.

Sau khi đã cảm thấy tỉnh táo, nếu như sử dụng những từ ngữ mang tính tích cực cho chính bản thân, hiệu quả của ngủ tạm thời sẽ còn được

nâng cao hơn nữa.

Đây cũng là cách thức mà tôi đã giới thiệu ở Bước 1 phần cuốn sổ tay cáu giận, chính là "con người, thay vì chỉ nghĩ ở trong đầu, việc nói ra thành lời, tức xuất thông tin thì sẽ khiến việc nhận thức trở nên dễ dàng hơn".

Hãy tự cổ vũ bản thân: "Tuyệt! Mình hoàn toàn tỉnh táo rồi! Cơ thể cũng được phục hồi rồi!!!", "Đầu óc mình đã được hạ nhiệt rồi đấy, thật tuyệt vời!".

MINI NAP (NGỦ TẠM THỜI KHOẢNG 10 PHÚT)

"10 phút sạc pin" không chỉ phục hồi cơ thể mỏi mệt mà còn giúp năng lực tư duy lý luận được nâng cao

J. F. Kennedy, cựu Tổng thống Mỹ đã từng có thói quen một ngày ngủ tạm thời Mini Nap vài lần, mỗi lần khoảng 10 phút.

Đã có kết quả một cuộc thí nghiệm, Mini Nap không chỉ có tác dụng làm tiêu tan cơn buồn ngủ và cảm giác mệt mỏi, mà còn giúp nâng cao năng lực tư duy lý luận, kỹ năng điều khiển ô tô... Mini Nap - ngủ tạm thời khiến chất lượng phục hồi não bộ và cơ thể ở một mức độ cao hơn nữa.

Để có giấc ngủ trong 10 phút, trước hết bạn cần phải chọn địa điểm ngủ. Nếu như có thể ngủ trong tư thế ổn định, ở bất cứ đâu cũng được.

Có thể là bàn làm việc ở văn phòng, hay trong quán cà phê, trên xe điện, chỉ cần là nơi mà bạn không cần phải chú ý hay để tâm tới ánh mắt của đồng nghiệp nhìn mình là được. Tại những nơi đó, bạn có thể thong thả thư giãn tinh thần.

Bạn cũng có thể nới lỏng cà vạt, khuy cổ áo, tay áo, những vị trí khiến cho cơ thể bị bó chặt. Làm như vậy, ngủ tạm thời Mini Nap sẽ càng hiệu quả hơn nữa.

Sau khi trở nên tỉnh táo sau giấc ngủ tạm thời Mini Nap, kéo giãn cơ thể ở mức độ lớn nhất, mở miệng thật to, ngáp một cái thật dài. Khi cơ bắp được kéo giãn, tín hiệu đó sẽ được truyền đến não bộ, giúp tăng mức độ tỉnh táo.

Thêm nữa, khi đón nhận lấy ánh nắng từ cửa sổ hay bên ngoài chiếu vào, hay khi rửa mặt bằng làn nước mát lạnh, bạn có thể hoàn toàn loại bỏ cơn buồn ngủ, quay trở lại hiện thực trong trạng thái sảng khoái và tràn đầy năng lượng.

Ngủ tạm thời "20 phút trước khi đến 3 giờ chiều"

Đến đây, tôi đã giới thiệu phương pháp ngủ tạm thời trong khoảnh khắc cho đến mức độ dài hơn là 10 phút, tuy nhiên, điểm cơ bản của ngủ tạm thời ấy là "20 phút trước khi đến 3 giờ chiều". Nếu có thể tạo cho bản thân giấc ngủ tạm thời 20 phút một ngày, chắc chắn cảm giác mệt mỏi hay hiệu suất hoạt động bạn có được sau giấc ngủ tạm thời sẽ thay đổi nhiều tới mức khiến bạn cảm tưởng như mình đang nhầm lẫn.

Với những người có thể đảm bảo bản thân có được khoảng thời gian như vậy, nhất định tôi muốn bạn hãy thực hiện ngủ tạm thời Power Nap trong 20 phút này.

Lý do khiến tôi khuyên bạn nên kết thúc giấc ngủ cho đến "trước 3 giờ chiều" ấy là để không làm cản trở giấc ngủ vào buổi tối. Và, yếu tố khiến khoảng thời gian "20 phút" được đặt làm tiêu chuẩn đó là để cơ thể có thể tỉnh táo sau một giấc ngủ nông.

Nhìn chung, thời gian để con người bước vào giấc ngủ sâu, với độ tuổi từ 10 - 50 tuổi sẽ là 20 phút, từ 50 tuổi trở đi sẽ là khoảng 30 phút. Nếu bạn ngủ tạm thời ở mức độ 20 phút, cho dù bạn ở độ tuổi bao nhiêu đi nữa, tỉnh giấc trong khoảng thời gian giấc ngủ nông sẽ nằm trong tầm tay của bạn.

Khi thực hiện Power Nap, bạn không nên nằm xuống. Nếu như bạn nằm lên sô-pha hoặc ghế dài, có nguy cơ ngay lập tức bạn sẽ chìm vào giấc ngủ sâu.

Khoảng thời gian đầu giờ chiều cũng là thời điểm "đỉnh cao của cơn buồn ngủ nhẹ" bên trong đồng hồ sinh học của con người nên tôi muốn bạn cần chú ý hơn nữa.

Bạn nên dựa lưng vào ghế hoặc nằm gục trên bàn và ngủ. Với những người mà không muốn để người khác nhìn thấy bản thân đang ngủ, bạn

cũng có thể tự tách bản thân ra khỏi tầm nhìn của người khác như sử dụng căn phòng tách biệt trong nhà vệ sinh chẳng hạn.

Khi ngủ tạm thời Power Nap, bạn hãy hấp thụ thức uống có chứa cafein như cà phê hoặc hồng trà ngay trước khi ngủ nhé. Bởi vì, vừa đúng khoảnh khắc bạn thức giấc, hiệu quả khiến con người tỉnh táo của cafein sẽ phát huy tác dụng, bạn có thể thức giấc trong sảng khoái và thỏa mãn.

Ngủ nướng trong ngày nghỉ thậm chí càng khiến cơ thể mệt mỏi hơn nữa

Buổi sáng, dù đã tỉnh giấc, nhưng vẫn còn buồn ngủ...

Nhưng, hôm nay là ngày nghỉ mà. Không cần thiết phải cố gắng dậy sớm giống như mọi ngày. Dù sao hôm nay cũng không có dự định gì, nên là cứ "ngủ nướng" thật lâu cũng không cao cả...

Có lẽ có nhiều người tự cho mình giấc ngủ giống như vậy vào ngày nghỉ đúng không?

Tuy nhiên, dù bạn có cố tình ngủ nhiều đến đâu đi nữa, bạn cũng không thể khiến cơ thể hồi phục và thoát khỏi hoàn toàn những mỏi mệt của ngày thường tích tụ lại.

Tình trạng thiếu ngủ bị tích tụ, về chuyên môn, các nhà khoa học gọi đây là "Nợ ngủ". Nợ ngủ không thể hoàn toàn được trả lại nếu bạn chỉ ngủ thật nhiều trong một lần.

Nhân tiện, nếu như thời gian bạn rời khỏi giường vào ngày nghỉ muộn hơn ít nhất hai tiếng so với ngày thường, khả năng điều tiết của đồng hồ sinh học cơ thể sẽ bị đe dọa, kết quả là khi phải thức dậy vào ngày đầu tiên sau khi kết thúc ngày nghỉ, bạn sẽ cảm thấy khổ sở hơn rất nhiều.

Holiday Nap giúp trả lại nợ ngủ của ngày thường

Vào ngày nghỉ, thay vì ngủ thêm vài tiếng, tốt hơn hết là hãy cứ dậy vào thời điểm giống như ngày thường, sau đó ngủ tạm thời trong ngày.

Ngủ tạm thời thích hợp cho ngày nghỉ đó là Holiday Nap.

Thời gian ngủ của Holiday Nap là 90 phút. Đây là khoảng thời gian vừa vặn cho một chu kỳ của giấc ngủ Non-Rem và giấc ngủ Rem.

Và trong Holiday Nap, tôi cũng muốn bạn thực hiện Power Nap trước 3 giờ chiều giống như ngày thường. Nếu như trong ngày nghỉ mà không

có dự định gì, lý tưởng nhất là bạn hãy ăn trưa sớm, sau đó nghỉ ngơi bằng cách ngủ tạm thời Holiday Nap trong khoảng từ 1 đến 3 giờ chiều.

Tư thế khi ngủ tạm thời Holiday Nap khác với các tư thế của bốn loại ngủ tạm thời mà tôi giới thiệu ở những trang trước, đó là bạn có nằm xuống cũng không sao cả. Tuy nhiên, để không bị ngủ quá 90 phút, bạn nên đặt chuông báo thức.

Ngoài ra, chỉ cần phân bổ thời gian tổng cộng dành cho ngủ tạm thời tối đa là 90 phút, bạn có thể thực hiện Holiday Nap vài lần trong ngày cũng không sao. Buổi sáng, sau khi thức dậy một lần, cho đến khoảng thời gian trước 3 giờ chiều, chia nhỏ quãng thời gian ngủ mỗi lần từ 10 - 15 phút cũng tuyệt đối không có gì là sai cả.

Thay vì cứ thong dong và ngủ mơ màng, hãy tự ý thức, tuyệt đối phải thức dậy giống như mọi ngày, những giấc ngủ còn thiếu sẽ được bổ sung bằng Holiday Nap.

Cách làm như vậy chắc chắn sẽ khiến cơ thể được phục hồi, giúp bạn trải qua một ngày nghỉ trong đủ đầy và trọn vẹn.

MỘT YẾU TỐ QUAN TRỌNG TRONG NGỦ TẠM THỜI ĐÓ LÀ TỰ KỶ ÁM THỊ BẢN THÂN "ĐANG THƯ GIÃN"

Cách giải phóng năng lượng của toàn cơ thể

Có lẽ có nhiều người dù đã cố gắng ngủ tạm thời nhưng mãi mà không thể chìm vào giấc ngủ. Lý do là bởi ngủ tạm thời trong ngày là việc phải làm trong khi các dây thần kinh vẫn đang hoạt động năng suất.

Tuy nhiên, gọi là ngủ tạm thời, nghĩa là nó cũng chỉ là "giấc ngủ trong tạm thời" mà thôi. Không cần thiết phải thực sự ngủ. Bạn chỉ cần cảm thấy mơ màng là đủ.

Điều quan trọng là hãy ra ám thị cho bản thân rằng, "Mình đang trong trạng thái vô cùng thoải mái vì toàn bộ năng lượng được giải phóng. Bây giờ mình thấy rất thư giãn. Và cũng đang hồi phục lại nữa".

Trước hết, hãy cùng tôi giải phóng toàn bộ năng lượng của cơ thể nhé.

Chậm rãi nhắm mắt lại, giải phóng toàn bộ năng lượng của cơ thể. Bạn không tạo áp lực hay sức ép gì cho cơ bắp xung quanh cổ cũng như cơ mặt chứ? Nếu như trên trán bạn đang có nếp nhăn, chứng tỏ bạn vẫn đang dồn sức vào vị trí đó. cố gắng giải phóng năng lượng nhiều và mạnh mẽ hơn nữa.

Để giải phóng năng lượng, trước hết, trong một lần, hãy dồn toàn bộ sức lực lên cơ thể, sau đó, giải phóng hết chỉ trong một lần. Vậy là đủ.

Tuy nhiên, nếu như bạn chỉ nghĩ rằng "hãy giải phóng năng lượng thôi", ngược lại bạn đang cố dồn sức vào cơ thể mình. Chỉ cần trong một lần, dồn sức đến mức độ giới hạn của bản thân, sau đó giải phóng hoàn toàn. Đó chính là bí quyết mà tôi muốn gửi tới bạn.

Bí quyết hô hấp để dễ dàng ngủ tạm thời

Khi ngủ tạm thời, hô hấp cũng rất quan trọng.

Hô hấp, ấy là đừng để ý đến việc phân phối thời gian hít vào và thời gian thở ra, nếu được hãy cố gắng hít vào chậm rãi hết sức có thể, khi

thở ra cố gắng hết sức giải phóng năng lượng của cơ thể. Điều bạn cần làm là lặp đi lặp lại quá trình này.

Và, có một bí quyết, đó là hãy tự cất lời nói từ tận sâu trong trái tim và để bản thân nghe thấy: "Bây giờ, tâm trạng mình đang rất bình tĩnh và thư thái". Cũng giống như ở những trang trước tôi có đề cập tới, đó là đối với ngủ tạm thời, tạo ra tự kỷ ám thị "đang thư giãn" là vô cùng quan trọng.

Hơn nữa, việc để cho ý thức tiềm tàng bên trong chúng ta được đắm mình trong những lời nhắn mang tính tích cực cũng vô cùng quan trọng.

"Sau khi thức dậy từ giấc ngủ tạm thời, mình cảm thấy cơ thể tràn đầy năng lượng."

"Giấc ngủ tạm thời này có thể khiến chất lượng quá trình nạp năng lượng bên trong mình trở nên cao hơn bao giờ hết."

"Dù gì thì mình dường như đang được hồi phục triệt để."

Hãy cùng thầm nhủ những lời nhắn này từ tận sâu trong tâm khảm nhé. Nếu làm như vậy, bạn có thể phát huy tối đa hiệu quả của ngủ tạm thời.

KỸ THUẬT NGỦ TẠM THỜI "PLUS A" KHIẾN NÃO BỘ MINH MẪN HƠN NỮA

Lý do khiến bạn cảm thấy tỉnh táo khi nhai kẹo cao su

Giống như tôi đã trình bày ở trước, điểm cơ bản trong ngủ tạm thời đó là "20 phút trước khi đến 3 giờ chiều".

Tuy nhiên, văn hóa ngủ tạm thời vẫn chưa được áp dụng và phổ biến. Chính vì thế, có lẽ cũng có người cảm thấy khó khăn khi thực hiện ngủ tạm thời 20 phút đúng không?

Ngủ tạm thời trong 10 phút cũng phát huy được đầy đủ công dụng, nhưng nếu như chỉ ngủ tạm thời ở mức độ đó, có lẽ cơn buồn ngủ vẫn sẽ kéo đến, bằng cách này hay cách khác.

Và tại đây, tôi muốn giới thiệu phương pháp bổ sung thời gian ngủ dành cho những người không thể tạo cho mình giấc ngủ tạm thời cơ bản.

Phương pháp này là cách thức kích hoạt dây thần kinh serotonin.

Dây thần kinh serotonin là một dây thần kinh thuộc hệ tỉnh táo nằm bên trong não bộ. Khi dây thần kinh này khỏe mạnh, đầu óc bạn cũng hoàn toàn trở nên minh mẫn và sảng khoái.

Trong não bộ, vật chất hóa học được sử dụng để liên lạc giữa dây thần kinh này với dây thần kinh khác. Nó được gọi là "vật chất dẫn truyền thần kinh", mỗi người sở hữu khoảng một trăm loại vật chất này.

Một trong số đó là "serotonin". Và dây thần kinh sử dụng serotonin để dẫn truyền thông tin được gọi là "dây thần kinh serotonin".

Dây thần kinh serotonin làm việc sẽ khiến lớp vỏ đại não trở nên minh mẫn, điều khiến dây thần kinh tự trị, làm tỉnh táo ý thức của con người.

Để tăng lượng serotonin và khiến não bộ được tỉnh táo, có những cách khá hiệu quả và đơn giản như tắm ánh nắng mặt trời, vận động cơ thể nhịp nhàng, nói chuyện cùng những người thân thiết với mình.

Vận động cơ thể nhịp nhàng tức là loại vận động có nhịp điệu như đi bộ hay tập thể dục. Bạn có thể bắt chước tư thế như khi chơi gòn hay khi cầm gậy đánh bóng trong các môn thể thao, hoặc chỉ cần nhai kẹo cao su thôi cũng là một cách vận động nhịp nhàng.

"Ăn nhẹ" vào buổi chiều sẽ giúp thay đổi hiệu suất của bạn

Một cách chống cơn buồn ngủ vào buổi chiều là "ăn nhẹ". Đây cũng là cách làm rất hiệu quả.

Như bạn đã biết, não bộ chỉ có thể lấy được năng lượng từ đường glucose. Để não bộ trở nên khỏe mạnh, ta cần cung cấp glucose cho cơ thể.

Có lẽ có nhiều người, cho dù gặp khó khăn trong việc chìm vào giấc ngủ tạm thời trong một khoảng thời gian dài, hẳn là vẫn có thể dành ra một khoảng thời gian nghỉ ngơi để ăn nhẹ đúng không? Nếu được, vào khoảng thời gian nghỉ ngơi để ăn nhẹ, tôi muốn bạn có thể cùng trải qua với những người thân thiết với mình. Bởi khi nói chuyện với những người thân thiết, não bộ sẽ được kích hoạt, hoạt động năng nổ và nhanh nhạy hơn nữa, có thể dễ dàng thổi bay cơn buồn ngủ sẽ ập tới.

Ngoài ra, bạn cũng có thể thử đi ra ngoài khoảng năm phút. Ánh sáng mặt trời chính là bạn đồng hành với nguồn năng lực mạnh mẽ giúp thổi bay cơn buồn ngủ. Nếu như bạn gặp khó khăn trong việc xin ra ngoài, hãy di chuyển tới bên cửa sổ, tắm ánh nắng mặt trời, chiêm ngưỡng khung cảnh ở bên ngoài cửa kính. Chỉ vậy thôi nhưng hiệu quả sẽ khiến bạn hoàn toàn ngạc nhiên đấy.

7 HUYỆT ĐẠO THỔI BAY CƠN BUỒN NGỦ TRONG KHOẢNH KHẮC

Phương pháp bấm huyệt có thể thực hiện ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào

Ngày hôm sau của bữa tiệc rượu, nếu chỉ ngủ tạm thời thôi thì chẳng thể nào khiến cơn buồn ngủ biến mất. Hẳn rằng bạn đã từng phải trải qua những ngày như thế rồi đúng không?

Vậy thì, tôi sẽ giới thiệu phương pháp "bấm huyệt" giúp bạn thoát khỏi cơn buồn ngủ một cách dễ dàng và đơn giản. Phương pháp này có thể thực hiện ngay trên bàn làm việc hay trong xe điện mỗi khi bị cơn buồn ngủ tấn công.

Tuy đơn giản nhưng hiệu quả lại rất cao. Đây là một phương pháp loại bỏ cơn buồn ngủ vô cùng tiện lợi có thể sử dụng ngay cả trong cuộc họp mệt mỏi và chán ngắt.

Dưới đây, tôi sẽ giới thiệu bảy huyệt đạo giúp bạn trở nên tỉnh táo.

Tôi muốn bạn tự tìm cho mình huyệt đạo phù hợp với bản thân nhất, sau đó thực hiện mỗi khi cần thiết.

7 HUYỆT ĐẠO THỔI BAY TỨC THÌ CƠN BUỒN NGỦ TRONG KHOẢNH KHẮC



Huyệt Trung Xung
Là huyệt đạo có hiệu quả trực tiếp tới việc thoát khỏi cơn buồn ngủ. Vừa hô hấp sâu và mạnh, vừa dùng ngón tay cái và ngón trỏ của tay còn lại, ấn vào huyệt này và xoa bóp mạnh. Ấn huyệt này ở cả tay trái và tay phải, xoa bóp mạnh mỗi ngón ba lần là đủ.



Huyệt Lao Cung
Là huyệt đạo giúp lưu thông máu ở nửa thân trên tốt hơn. Cơ thể sẽ trở nên ấm nóng, tỉnh táo và không còn cảm thấy buồn ngủ. Huyệt Lao Cung nằm ở vị trí mà đầu ngón giữa chạm vào lòng bàn tay khi nắm tay lại. Bạn có thể dùng những vật mảnh và cứng để ấn mạnh huyệt như bút bi cũng không sao cả. Chắc chắn bạn sẽ cảm thấy nhói tới tận xương đấy.



Huyệt Hợp Cốc
Là huyệt đạo giúp lưu thông máu trên toàn cơ thể trở nên tốt hơn. Khi ấn huyệt này, cơ thể cảm thấy ấm nóng, cơn buồn ngủ được hòa hoãn. Khi bạn mở rộng bàn tay, điểm giao hòa giữa phần xương của ngón tay cái và ngón tay trỏ mà ở phía gần ngón trỏ hơn chính là huyệt đạo này. Dùng tay còn lại nắm lấy mu bàn tay với lực mạnh, ngón tay cái ấn vào huyệt Hợp Cốc, vừa ấn vừa dùng sức, sau đó dần chuyển lực về hướng ngón trỏ. Huyệt này cũng có hiệu quả giúp loại bỏ chứng đau đầu nhẹ hay chóng mặt, cải thiện tình trạng dạ dày và ruột không tốt.



Huyệt Phong Phủ
Là huyệt đạo có tác dụng loại bỏ căng thẳng. Huyệt này nằm ở trung tâm của phần sau đầu, vị trí phía trên phần tóc gáy một chút. Hãy ôm lấy toàn bộ phần sau đầu bằng cả hai tay, sử dụng ngón tay cái của cả hai tay trái và phải để ấn.



Huyệt Bách Hội
Là huyệt đạo giúp điều tiết dây thần kinh tự trị của toàn cơ thể. Huyệt này nằm ở trên đỉnh đầu. Hãy ấn vào một điểm là giao của đường nối tai phải và tai trái với đường nối từ chính giữa lông mày ra đến phần sau đầu. Dây thần kinh tự trị sẽ được kích thích hoạt động, nguồn năng lực dồi dào sẽ ngập tràn trong cơ thể bạn.



Huyệt Túc Lâm Khấp
Là huyệt đạo ở chân giúp con người tỉnh táo. Nó nằm ở điểm giao giữa xương ngón chân út và xương ngón chân áp út. Đây là huyệt đạo khi ấn vào sẽ rất đau, tuy nhiên chính vì thế ta mới có thể trở nên tỉnh táo.



Huyệt Ẩn Bạch
Là huyệt đạo có hiệu quả làm ngưng cơn đau đầu hoặc mỏi vai. Nó cũng có hiệu quả khiến đầu óc trở nên tỉnh táo. Huyệt này nằm cách móng của ngón chân cái khoảng 2 milimet. Dùng ngón tay cái ấn vào huyệt, ôm lấy toàn bộ ngón chân cái bằng tay, sau đó xoa bóp.

TỔNG HỢP BƯỚC 3

5 cách thức ngủ tạm thời và hiệu quả tương ứng

- ☐ Nano Nap (Ngủ tạm thời trong khoảnh khắc ~ vài giây)
  Chặn đi tầm nhìn, để não bộ được nghỉ ngơi
- ☐ Micro Nap (Ngủ tạm thời khoảng 1 phút)
  Cùng với loại bỏ cơn buồn ngủ, năng lực chú ý tới những điều nhỏ nhặt cũng được khôi phục
- ☐ Mini Nap (Ngủ tạm thời khoảng 10 phút)
  Không chỉ giúp loại bỏ cơn buồn ngủ và sự mệt mỏi, mà còn nâng cao năng lực tư duy mang tính lý luận
- ☐ Power Nap (Ngủ tạm thời 20 phút)
  Ngủ tạm thời lý tưởng thoát khỏi cơn buồn ngủ, nâng cao năng lực phán đoán và hiệu quả trong công việc
- ☐ Holiday Nap (Ngủ tạm thời trong ngày nghỉ - 90 phút)
  Có thể trả lại sự thiếu ngủ tích tụ trong ngày thường

Kỹ thuật mang lại sự "tỉnh táo" của ngủ tạm thời "Plus α"

- ☐ Bằng vận động nhịp nhàng như nhai kẹo cao su khiến dây thần kinh serotonin hoạt động mạnh mẽ
- ☐ Ăn nhẹ
- ☐ Tiến hành ấn bảy huyệt đạo giúp loại bỏ cơn buồn ngủ

BƯỚC 4: BIẾN "THỨC DẬY LÚC 5 GIỜ SÁNG" TRỞ THÀNH THÓI QUEN TRONG 2 THÁNG

CHỈ TRONG VÒNG 2 THÁNG, BẠN CŨNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI NGỦ NGẮN THỨC DẬY LÚC 5 GIỜ SÁNG

Cơ thể sẽ ghi nhớ "Mốc thời gian khi nào cũng vậy"

Bằng việc áp dụng những kỹ thuật mà tôi đã giới thiệu cho tới đây, bạn có thể có được giấc ngủ chỉ trong khoảng 5 tiếng nhưng vẫn làm thỏa mãn não bộ và cơ thể.

Vậy thì, tiếp theo tôi muốn bước vào giai đoạn "Duy trì thói quen ngủ trong 5 tiếng, thực hiện thức dậy lúc 5 giờ sáng!" Tuy nhiên, hãy chờ một chút.

Cho dù bạn có được chất lượng giấc ngủ tuyệt vời nhất, nếu đột ngột rút ngắn thời gian ngủ bình thường là rất nguy hiểm. Trước khi vận động, phải làm ấm và khiến cơ thể quen dần với vận động như chạy ngắn một đoạn. Giống như thế, việc rút ngắn thời gian ngủ cũng cần đến thời gian để cơ thể dần quen với nhịp điệu sinh hoạt như vậy.

Lý do là bởi nếu như bạn đột ngột thay đổi thời gian ngủ, cơ thể sẽ bị sốc, không thể đáp ứng kịp thời.

Chắc chắn bạn cũng từng vì lý do "Sáng mai muốn dậy sớm" nên đã trèo lên giường, đi ngủ sớm hơn khoảng 2 tiếng đúng không? Tuy nhiên, lại chẳng thể ngủ được.

Lúc này, có một nguyên nhân mang tính sinh lý học đã được chứng minh rõ ràng. Bởi vì *trong khoảng 2 tiếng trước khi đến thời gian ngủ mà trước nay vẫn thực hiện, cơ thế vẫn chưa chuẩn bị cho giấc ngủ.*

Đồng hồ sinh học bên trong cơ thể của bạn luôn ghi nhớ thời gian ngủ bình thường.

Hãy cùng nắm vững thời gian đi ngủ cơ bản

Giống như vậy, quá trình rút ngắn thời gian ngủ cũng cần tới quy tắc nhất định. Và vì thế, tại đây, tôi sẽ giới thiệu cách rút ngắn thời gian ngủ

đúng đắn.

Trước hết, hãy cùng tôi đề cập đến định nghĩa của "thời gian ngủ" sẽ tiến hành cắt giảm tại chương này.

Coi khoảng thời gian ngủ cắt giảm tại bước này chính là thời gian "kể từ khi bước lên giường cho đến khi ra khỏi giường".

Nói tóm lại, là khoảng thời gian tiêu tốn cho giấc ngủ.

Ngoài thời gian ngủ thực tế, cộng thêm khoảng thời gian từ khi lên giường cho đến khi chìm vào giấc ngủ và khoảng thời gian từ khi thức giấc cho đến khi bước ra khỏi giường.

Lý do tôi làm như vậy là bởi trong khoảng thời gian từ khi lên giường cho đến khi chìm vào giấc ngủ thực sự, tùy theo mỗi ngày mà lại có sự khác biệt, dù ít hay nhiều. Nếu như gộp lại thành thời gian "từ *khi bước lên giường cho đến khi ra khỏi giường",* bạn sẽ dễ dàng quản lý hơn đúng không?

Vậy thì như một bước đệm để chuẩn bị trước khi bước vào quá trình cắt giảm thực sự, *tôi muốn bạn nắm vững thời gian bình quân mỗi ngày ở trên giường của mình.* Hiện tại, mỗi ngày bạn ở trên giường khoảng bao lâu?

Với những người mà mỗi ngày lên giường vào khoảng thời gian cố định, rời khỏi giường vào khoảng thời gian cố định, vậy thì có thể cứ như vậy bước vào quá trình thực hành. Tuy nhiên, với những người mà không làm được như vậy, tôi muốn bạn ghi chép lại và xác nhận số liệu trong một tuần, rằng trung bình bản thân tiêu tốn bao nhiêu thời gian cho giấc ngủ.

Khi đã có thể nắm rõ thời gian bình quân dành cho giấc ngủ, hãy cùng quyết định thời gian bắt đầu đi ngủ.

Lý do phải cố định thời gian đi ngủ, cũng giống như tôi vừa đề cập ở những trang trước, đó là vì cơ thể luôn ghi nhớ thời gian ngủ bình

thường.

Bằng việc mỗi ngày đều lên giường vào thời gian cố định, bạn có thể dễ dàng chìm vào giấc ngủ mỗi khi đến thời điểm đã trở thành thói quen đó.

Chỉ duy nhất một quy tắc phải bảo vệ khi rút ngắn thời gian ngủ

Biết được thời gian ngủ bình quân, thiết lập thời gian đi ngủ. Khi có thể làm được như vậy, dần dần bạn có thể rút ngắn thời gian ngủ thực tế của bản thân.

Nếu như là người ngủ 7 tiếng, vậy thì nếu đã cố định thời gian đi ngủ là 0 giờ, cộng với nền tảng là rời khỏi giường lúc 7 giờ sáng, dần dần họ có thể thu hẹp thời gian ngủ lại.

Tuy nhiên, bạn không thể rút ngắn thời gian ngủ nếu cố tình cắt giảm trong mù quáng và mò mẫm. Trong quá trình rút ngắn thời gian ngủ, có *quy tắc mà nhất định bạn phải tuân theo.*

Dù nói là quy tắc nhưng tuyệt đối không phải điều gì khó thực hiện cả.

Việc quan trọng ấy là, chỉ có duy nhất một quy tắc mà thôi. Đó chính là *bảo vệ tốc độ rút ngắn thời gian.*

Khi nói đến rút ngắn thời gian ngủ, có người đột nhiên ngay từ sáng hôm sau đã vội vàng thức dậy sớm hơn bình thường khoảng 1 tiếng. Việc này tuyệt đối không phải là cách làm thông minh.

Rút ngắn thời gian ngủ phải dựa trên tốc độ "15 phút/1 tuần", giới hạn rút ngắn là 1 tiếng trong một tháng. Cơ thể của con người không thể xử lý với những biến đổi quá đột ngột và gấp gáp. Việc bạn cần đảm bảo đó là để cơ thể dần quen với thời gian ngủ như vậy.

Chẳng hạn, nếu như thời gian rời khỏi giường cố định của bạn là 7 giờ sáng, vậy thì tuần đầu tiên mỗi ngày hãy dậy lúc 6 giờ 45 phút.

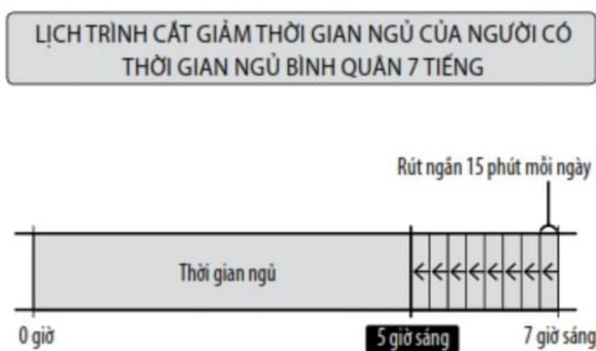
Và sau đó, trong tuân tiếp theo, mỗi ngày hãy dậy vào lúc 6 giờ 30 phút... Cứ như vậy, với đơn vị 15 phút một tuần, cơ thể sẽ dần dần quen

với việc thời gian ngủ ngắn đi.

Đừng quá cố sức. Hãy cứ để cơ thể tập quen với sự thay đổi, tốc độ 15 phút 1 tuần chính là giới hạn để bạn có thể tiếp tục duy trì quá trình rút ngắn thời gian ngủ của mình.

Nếu như bạn tiếp tục với tốc độ này, giả sử thời gian ngủ bình quân của bạn là 7 tiếng, vậy thì sau 2 tháng, bạn có thể trở thành người ngủ ngắn khi có thể thức dậy lúc 5 giờ sáng.

Thử nghĩ tới việc "cuộc đời sẽ thay đổi", vậy thì đầu tư khoảng thời gian 2 tháng hoàn toàn không phải là dài.



KIỂM TRA LIỆU CÓ THỂ RÚT NGẮN MÀ KHÔNG GÂY QUÁ SỨC BẰNG "DANH SÁCH KIỂM TRA KHI THỨC DẬY"

Dễ dàng biết được liệu có thiếu ngủ hay không

Trong khi thực hiện, hãy kiểm tra "Hiện trạng thức giấc" nhé. Chính là mỗi ngày kiểm tra xem mình có "cách thức giấc" như thế nào.

Cho dù nói là kiểm tra nhưng cũng không phải việc gì khó khăn cả. Chỉ cần bạn ghi chép đơn giản số điểm tổng kết của "Danh sách kiểm tra khi thức dậy" sau khi thức giấc là được.

Kể từ bây giờ, hằng ngày hãy xác nhận tâm trạng của bản thân mỗi khi thức giấc. Liệu rằng đã thức dậy trong tâm trạng sáng bừng và thoải mái, hay vẫn còn cảm thấy buồn ngủ rũ rượi.

Ngày thứ nhất thực hiện, đương nhiên bạn sẽ có cảm giác là muốn ngủ thêm, tuy nhiên nếu như tình trạng đó kéo dài tới cả một tuần, vậy thì bạn cần thêm một chút thời gian nữa để cơ thể dần quen với nhịp điệu sinh hoạt như vậy. Đặc biệt, khi mà số ngày có điểm tổng kết trong bảng là dưới 4 điểm, vậy thì tôi muốn bạn nhận thức được rằng, bạn đang làm quá sức.

Một điểm kiếm tra nữa đế đánh giá bạn có đang quá sức trong việc rút ngắn thời gian ngủ không, đó là bạn cũng nên để ý tới tình trạng cơ thể trong thời gian suốt cả ngày, chứ không chỉ ở thời điểm thức dậy.

Ngay cả trường hợp thời gian ngủ đã đủ đi chăng nữa, vào khoảng từ 2 - 4 giờ chiều, cơn buồn ngủ vẫn sẽ kéo đến. Đó là hiện tượng tự nhiên dựa vào đồng hồ sinh học của cơ thể.

Tuy nhiên, nếu như trong ngày, vào khoảng thời gian khác, cơn buồn ngủ kéo đến, vậy thì đó là dấu hiệu của thiếu ngủ. Nguyên nhân là do cơ thể vẫn chưa hoàn toàn thích ứng với việc rút ngắn thời gian ngủ.

Giống như vậy, *vào thời điểm thức dậy, cũng như trong suốt cả ngày, nếu như tình trạng cảm thấy buồn ngủ vẫn tiếp tục trong khoảng một tuần, vậy thì trước hết hãy cùng nhìn lại thời gian ngủ nhé.*

Hãy tạm lùi lại kế hoạch tăng mỗi tuần 15 phút trong quá trình rút ngắn thời gian ngủ. Thay vào đó, lên kế hoạch chỉ giảm một quãng thời gian ngắn thôi, dừng lại ở 5 phút là đủ.

Không cần phải nóng vội. Sự thay đổi của đồng hồ sinh học trong cơ thể của mỗi người là khác nhau, tuy nhiên chắc chắn bạn có thể trở thành người ngủ ngắn. Cứ bước từng bước chậm rãi thôi cũng không sao cả.

DANH SÁCH KIỂM TRA KHI THỨC DẬY

Cảm giác của cơ thể	
Rất mệt mỏi/ Buồn ngủ	1 điểm
Hơi mệt mỏi/ Buồn ngủ	2 điểm
Bình thường	3 điểm
Hoàn toàn tỉnh táo	4 điểm
Tâm trạng	
Rất buồn bã và suy sụp	1 điểm
Hơi buồn bã và suy sụp	2 điểm
Bình thường	3 điểm
Nhẹ nhàng và sảng khoái	4 điểm
Cách thức giấc	
Cho dù có sử dụng chuông báo thức nhưng mãi mà không thể dậy được	1 điểm
Ngay lập tức thức dậy sau khi nghe chuông báo thức	2 điểm
Có thể thức dậy mà không cần đến chuông báo thức	3 điểm
Thức giấc khá lâu trước khi chuông báo thức reo	4 điểm
Số điểm tổng kết	điểm

Trường hợp trong suốt một tuần, nếu phần lớn điểm tổng kết đều dưới 4 thì cần phải xem xét lại kế hoạch

CÓ THỂ THẤT BẠI TỚI HAI LẦN TRONG MỘT TUẦN CŨNG KHÔNG SAO! NHƯNG THẤT BẠI LIÊN TIẾP LÀ KHÔNG TỐT!

"Hoãn lại hai ngày trong một tuần" để không làm rối loạn đồng hồ sinh học của cơ thể

Tuy nhiên, chắc chắn dù thế nào đi nữa cũng sẽ có ngày không thể thực hiện được đúng không?

"Mãi mới trèo lên giường, vượt quá mốc thời gian đi ngủ đã đặt ra...”

"Kết cục là lại ngủ nướng mất..."

Bởi chúng ta không phải là những cỗ máy, nên có những ngày như thế là hoàn toàn đương nhiên.

Tuy nhiên, mọi nỗ lực từ trước cho đến thời điểm này chẳng phải là bọt nước.

Trong một tuần, bạn có thể bị "thất bại" từ 1 - 2 *ngày.* Chính vì thế, điều quan trọng là cho dù có ngày thất bại đi nữa, đừng bỏ cuộc, mà hãy tiếp tục cố gắng.

Tuy nhiên, hai ngày liên tiếp thì không được. Nếu như bạn ngủ nướng liên tiếp hai ngày, hay ngủ muộn liên tiếp hai ngày, đồng hồ sinh học trong cơ thể sẽ bị rối loạn. Cho đến khi trở thành thói quen, bạn phải ghi nhớ,

"Có thể được thất bại hai lần một tuần, tuy nhiên thất bại liên tiếp là không tốt".

Nếu như có thể sử dụng phép trì hoãn hai ngày này, và là học sinh hay người đã đi làm, bạn có thể thực hiện các phương pháp được trình bày trong cuốn sách này vào ngày thường, sau đó nghỉ ngơi trong thảnh thơi và thư giãn vào ngày nghỉ cũng là một cách áp dụng rất tốt.

Tuy nhiên, cho dù vào ngày nghỉ đi nữa, khoảng thời gian rời khỏi giường muộn hơn bình thường chỉ được giới hạn trong 2 tiếng. Khi cảm thấy buồn ngủ trong ngày, tốt nhất là bổ sung thời gian thiếu ngủ cho cơ thể bằng phương pháp ngủ tạm thời Holiday Nap mà tôi đã giới thiệu trong Bước 3.

Ngoài ra, cho dù bạn có thể hoàn toàn rút ngắn thời gian ngủ trong thuận lợi, hay thời gian ngủ ngắn đã trở thành thói quen đi nữa, tôi cũng muốn bạn loại bỏ tình trạng làm lệch đi thời gian ngủ.

Chẳng hạn, khi bạn đã có thể cố định thời gian ngủ của bản thân là 5 tiếng trong phạm vi từ "2 - 7 giờ sáng", mọi hoạt động bên trong cơ thể được tiến hành trong khi ngủ cũng được cố định trong khoảng thời gian đó.

Nếu như đột nhiên bạn làm lệch khoảng thời gian ấy đi, chẳng hạn ngủ từ "0 - 5 giờ", điều tiết của đồng hồ sinh học bên trong cơ thể sẽ không thể theo kịp. Lên giường ngủ trong khoảng thời gian thân nhiệt vẫn đang ở nhiệt độ cao sẽ khiến bạn khó chìm vào giấc ngủ, điều tiết hoóc-môn trong cơ thể sẽ không thể tiến hành trơn tru và thuận lợi, chất lượng giấc ngủ cũng hạ xuống mức thấp nhất.

Khi muốn làm lệch đi khoảng thời gian cố định, điều quan trọng là để cơ thể dần quen với nó. Mỗi tuần khoảng 15-20 phút, thay đổi từng chút một, không gấp gáp và vội vàng.

QUẢN LÝ RÚT NGẮN GIẤC NGỦ TỪ HAI MẶT "THẦN KINH HỌC" VÀ "TÂM LÝ HỌC"

"Quyết định mục đích rút ngắn thời gian ngủ"

Đến những dòng này, tôi nghĩ bạn đang nóng lòng áp dụng phương pháp vì "Ngay cả cách rút ngắn thời gian ngủ mình cũng biết rồi, vậy thì chuẩn bị thực hiện thôi". Tuy nhiên, hãy nhẫn nại thêm một chút nữa nhé.

Nếu như bạn đột ngột chuyển sang quá trình thực hiện trong tình trạng hiện tại, chắc chắn bạn sẽ chán nản, và thậm chí là thất bại.

Tại sao ư? Lý do là bởi nỗ lực trở thành người ngủ ngắn cũng chính là thay đổi "thể chất" của bạn.

Để thay đổi thể chất, phải thay đổi thói quen hằng ngày. Thay đổi thói quen tuyệt đối chẳng phải dễ dàng. Vừa mới bắt đầu, sau đó lại muốn bỏ cuộc, cuối cùng là thất bại. Có lẽ, ai cũng từng có trải nghiệm như vậy đúng không?

Để thay đổi thói quen, cần tới một chương trình cụ thể, dài hạn và đòi hỏi sự kiên trì.

Thứ quan trọng hơn tất thảy mà tôi muốn bạn thực hiện trước tiên đó là, *quyết định "mục đích".* Bắt đầu từ việc quyết định, làm sáng tỏ "Rút ngắn thời gian ngủ để làm gì?". Quyết định *"muốn làm gì trong khoảng thời gian rảnh rỗi có được nhờ rút ngắn thời gian ngủ".*

Nếu cố gắng với mục đích "duy trì thời gian ngủ ngắn", bạn sẽ không thể tiếp tục. Nếu chỉ nghĩ rằng, "Từ ngày mai mình sẽ hướng đến mục tiêu ngủ trong 5 tiếng", không ai có thể thực hiện được mục tiêu đã đặt ra.

Lý do là bởi bên trong mỗi con người, tồn tại một trái tim, một tâm hồn. *Chúng ta không hoạt động chỉ dựa vào chương trình được lập trình sẵn giống như rô-bốt.*

Người mà luôn ngủ 7 tiếng một ngày, nếu như rút ngắn thời gian ngủ còn 5 tiếng, đây đương nhiên là một việc làm khó khăn và khổ sở. Vì rất

khổ sở và mệt mỏi nên muốn ngủ thêm nhiều hơn nữa. "Nếu mà khổ sở thế này, cho dù có cố gắng thức dậy đi chăng nữa, cũng chẳng làm được việc gì cả. Mình không có nghĩa vụ phải thức dậy. Cũng chẳng có ai nhìn thấy"...

Khi đó, con người sẽ tự tay vứt đi lời hứa với bản thân, lời hứa rằng sẽ "thu hẹp lại khoảng thời gian dành cho giấc ngủ".

Nếu như không cảm thấy phấn khích sẽ không thể tiếp tục

Chính vì thế, bạn phải xác định rõ ràng mục đích của việc rút ngắn thời gian ngủ.

Tuy nhiên, bạn không được quyết định bừa bãi.

Vậy nên xác định mục tiêu như thế nào? Có một kỹ thuật hiệu quả để bạn có thể xác định mục tiêu đúng đắn, đó là kỹ thuật "Rèn luyện giấc ngủ". Tôi thường sử dụng kỹ thuật này khi tiến hành hướng dẫn về giấc ngủ cho mọi người. Kỹ thuật này giống như một bí quyết, nó đóng vai trò như là một lời hướng dẫn để người thực hiện có thể rút ngắn thời gian ngủ một cách hiệu quả mà không quá cố sức, vượt qua giới hạn chịu đựng của bản thân. Bí quyết này được tạo ra dựa trên cơ sở phân tích giấc ngủ từ hai phương diện "Thần kinh học" và "Tâm lý học".

Câu cửa miệng của tôi mỗi khi hướng dẫn mọi người là, hãy xác định rõ ràng *"động cơ kèm theo".* Con người, nếu không có "động cơ kèm theo", sẽ chẳng thể làm được việc gì.

Rút ngắn 2 tiếng trong thời gian ngủ, sau đó bạn muốn làm gì? Trước hết tôi muốn bạn làm rõ việc đó.

Chẳng hạn, nếu là người thích xem phim, vậy thì mục đích là để xem phim thì sao? Nếu như có trong tay 2 tiếng, bạn có thể xem được một tập phim. Mỗi ngày, xem một bộ phim sau đó đến công ty, trong một năm có thể xem được hơn hai trăm tập phim.

Sau đó, nếu như mỗi ngày bạn đăng tải cảm tưởng về tập phim đã xem của bản thân lên trang mạng xã hội cá nhân (blog), có lẽ sẽ có độc giả cảm thấy hứng thú với những lời bạn viết - người xem phim mỗi sáng. Và sau khi xem blog, có thể công việc liên quan đến phim ảnh sẽ tìm đến bạn đấy. Nếu như bạn có sở thích và niềm đam mê, rồi ước mơ của bạn sẽ vươn tới những phương trời xa, ở một tầm cao mới.

Đương nhiên, không nhất thiết là phải sử dụng 2 tiếng có được cho sở thích. Cách sử dụng thời gian ngủ đã cắt giảm được là tự do. Bạn cũng có thể học thêm về ngôn ngữ học hay học lấy chứng chỉ để nâng cao khả năng trong công việc. Hoặc là, vì bạn đến công ty sớm hơn bình thường nên có thể rời công ty sớm hơn, có thể trải qua quãng thời gian buổi tối ấm cúng bên gia đình.

Nếu như bạn càng phấn khích mong chờ thành quả của rút ngắn giấc ngủ mang lại, chắc chắn khả năng bạn có thể dậy sớm sẽ càng cao hơn.

Vậy thì, mục đích của dậy sớm, với bạn nó là gì?

Hành động thức dậy tránh trường hợp "Làm hòa thượng ba ngày"[7]

Nếu đã quyết định được mục tiêu, bạn có thể tích cực nỗ lực thức dậy sớm.

Tuy nhiên, giống như tôi đã nói ở những phần trước, bạn không thể giảm quá nhiều thời gian dành cho giấc ngủ chỉ trong một lần duy nhất.

Bằng việc thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định, cho đến khi thời gian ngủ của bạn đã được rút ngắn ở một mức độ nhất định, bạn chỉ cần lặp đi lặp lại việc dậy sớm là được đúng không?

Tuy nhiên, nếu chỉ với tâm thế như vậy, cho dù có quyết định mục đích khiến bạn phấn khích đến đâu đi nữa, tôi vẫn có thể hình dung dáng vẻ "làm hòa thượng ba ngày" của bạn.

Để không bị như vậy, điều quan trọng là *bạn phải ấn định rõ ràng việc sẽ làm ngay sau khi thức dậy (việc muốn làm khi thức dậy sớm 15-30*

phút).

Nếu có nhiều hơn bình thường một khoảng thời gian 15-30 phút, bạn sẽ muốn làm gì?

Chẳng hạn như, mua sẵn loại cà phê mình yêu thích, vừa đọc báo vừa chậm rãi nhấp từng ngụm cà phê. Hoặc là, nấu một bữa sáng đầy đủ dinh dưỡng, ăn trong bình tĩnh và thong dong...

Lúc ấy, bạn cũng đừng quên nghĩ về động cơ khiến bản thân phấn khích. Hãy cùng tôi, suy nghĩ thật kỹ lưỡng về hành động thức dậy trong phấn khích nhé.

RÚT NGẮN THỜI GIAN NGỦ MỘT CÁCH CHẮC CHẮN VÀ THÚ VỊ HƠN NỮA BẰNG "TRÒ CHƠI DẬY SỚM"!

Đặt ra nhiệm vụ và giải thưởng với cảm giác của một trò chơi

Để có thể tiến hành rút ngắn thời gian ngủ một cách chắc chắn hơn nữa, tôi khuyên bạn nên cắt giảm thời gian ngủ bằng "cảm giác giống như chơi trò chơi".

Đây là phương pháp rất hiệu quả được tạo ra từ phương diện "thú vị" của việc gắn kết động cơ đi kèm mà tôi đã trình bày ở phần trước. Hãy cùng đặt ra nhiệm vụ liên quan đến việc dậy sớm trong tuần thứ nhất, tuần thứ hai, tuần thứ ba...

Ví dụ, bạn có thể làm như sau cũng là một ý kiến không tồi.

- Tuần thứ nhất: "Sau khi thức giấc phải ngay lập tức mở hết rèm cửa, đánh răng"
- Tuần thứ hai: "Đi mua đồ ăn sáng ở cửa hàng tiện lợi gần nhà"
- Tuần thứ ba: "Mua báo, đọc khi ăn sáng"...

Đặt ra nhiệm vụ của từng tuần giống như vậy, sau đó cố gắng thực hiện mỗi ngày. Nếu như nhiệm vụ thực hiện vào thời gian buổi sáng là việc có kết nối trực tiếp với những việc mà bản thân muốn làm trong tương lai, kết quả bạn nhận được sẽ còn tuyệt vời hơn nữa.

Và đương nhiên, *vì là trò chơi, vậy nên tôi cũng muốn bạn đừng quên thưởng cho bản thân khi đã hoàn thành nhiệm vụ.*

Nếu hoàn thành tuần thứ nhất, "Có thể ăn loại bánh kẹo mình thích". Nếu hoàn thành tuần thứ hai, "Có thể mua một món đồ mình thích mà có giá trị lên tới 2.000 yên"... Tương tự như vậy, bạn hãy chuẩn bị phần thưởng nếu như bản thân hoàn thành nhiệm vụ của tuần đó. Như vậy rất thú vị đúng không?

Khi đó, hãy đánh dấu lên cuốn lịch để bàn hoặc lịch treo tường, để cho bản thân nhìn thấy tình trạng tiến bộ của từng ngày, nhận được sự giúp đỡ từ gia đình và bạn bè, báo cáo, quản lý tình hình tiến bộ của bản

thân. Nhờ thế, bạn có thể nâng cao động lực cố gắng của bản thân nhiều hơn nữa.

Bằng cách đó, khi bạn có thể rút ngắn thời gian ngủ trong vui vẻ và phấn khích, sau hai tháng, bạn có thể tự do sử dụng 2 tiếng bản thân có thêm vào buổi sáng.

Nhờ vậy, một ngày của bạn, cũng như cuộc đời của bạn, chắc chắn sẽ có những thay đổi rất lớn.

TẬN HƯỞNG QUÁ TRÌNH RÚT NGẮN THỜI GIAN NGỦ VỚI CẢM GIÁC NHƯ ĐANG CHƠI TRÒ CHƠI

Hãy cùng ấn định nhiệm vụ liên quan đến "Việc muốn làm khi sử dụng thời gian buổi sáng có được kể từ bây giờ"

	Nhiệm vụ	Phần thưởng	
Tuần thứ 1	Sau khi thức dậy ngay lập tức mở hết rèm cửa, đánh răng	Bánh kẹo tại cửa hàng yêu thích	-15 phút
Tuần thứ 2	Đi mua đồ ăn sáng tại cửa hàng tiện lợi gần nhà	Có thể mua món đồ mình thích lên tới 2.000 yên	-30 phút
Tuần thứ 3	Mua báo, đọc khi ăn sáng	Đi mát-xa vào cuối tuần	-45 phút
Tuần thứ 4	Chạy bộ 20 phút trên 2 lần 1 tuần	Có thể mua món đồ mình thích lên tới 5.000 yên	-60 phút
Tuần thứ 5	Chạy bộ 20 phút trên 4 lần 1 tuần	Đi chăm sóc da vào cuối tuần	-75 phút
Tuần thứ 6	3 lần 1 tuần, ăn sáng tại quán ăn gần nhà	Có thể mua món đồ mình thích lên tới 7.000 yên	-90 phút
Tuần thứ 7	Mỗi ngày ôn luyện 30 phút để chuẩn bị cho kỳ thi năng lực	Du lịch suối nước nóng vào cuối tuần	-105 phút
Tuần thứ 8	Mỗi ngày ôn luyện 1 tiếng để chuẩn bị cho kỳ thi năng lực	Có thể mua món đồ mình thích lên tới 10.000 yên	-120 phút

VÉ ĐÍCH

TỔNG HỢP BƯỚC 4

Cách rút ngắn thời gian ngủ để thức dậy lúc 5 giờ sáng

※ Thời gian giấc ngủ rút ngắn trong cuốn sách này
= "Thời gian từ khi bước lên giường cho đến rời khỏi giường"

☐ Chuẩn bị trước khi bước vào thực hiện ①
Xác định rõ ràng mục đích rút ngắn thời gian ngủ (tâm trạng phấn khích)

☐ Chuẩn bị trước khi bước vào thực hiện ②
Quyết định hành động sau khi thức dậy
(Ví dụ: Vừa đọc báo vừa uống loại cà phê ưa thích)

☐ Cách rút ngắn thời gian ngủ
1. Nắm rõ thời gian giấc ngủ bình quân
2. Cố định thời gian bước lên giường
3. Mỗi tuần giảm thời gian ngủ xuống 15 phút
4. Tâm trạng khi thức dậy, theo dõi tình hình buồn ngủ trong ngày, nếu cần thiết có thể điều chỉnh thời gian ngủ

☐ Bí quyết kiên trì thực hiện rút ngắn giấc ngủ
- Đặt ra nhiệm vụ và giải thưởng với cảm giác giống như chơi trò chơi

LỜI CUỐI

"Cho dù chỉ có một mình, tôi cũng muốn giúp mọi người loại bỏ những phiền muộn và lo lắng liên quan tới giấc ngủ, để tất cả có thể chào đón cuộc đời trong hạnh phúc và vui vẻ".

Đây chính là nhiệm vụ tôi đặt ra cho bản thân. Với tâm niệm này, mỗi ngày, tôi gặp gỡ bệnh nhân, tổ chức buổi diễn thuyết trên khắp đất nước

Nhật Bản, góp sức vào hoạt động viết lách.

Nhật Bản là một dân tộc chăm chỉ và cần cù làm việc. Làm việc rất nhiều. Có thể hoãn lại lịch đi chơi hoặc thời gian nghỉ ngơi để làm việc.

Ngay cả xung quanh tôi cũng có nhiều người nói những câu giống như lời bông đùa "Một ngày 24 tiếng là không đủ". Nhưng tôi cảm nhận được rằng, hơn phân nửa trong số đó không phải là "lời nói đùa giỡn". Bằng chứng cho việc đó, chính là thời gian ngủ của người Nhật trải qua mỗi năm đang ngày càng ngắn lại.

Cuồng công việc, cho dù đã đến thời gian ngủ nhưng dây thần kinh vẫn đang trong trạng thái hoạt động năng nổ. Số bệnh nhân mà "mặc dù đã rất mệt nhưng không thể nào ngủ được" đang ngày càng tăng lên.

Và trong quãng thời gian chữa trị cho bệnh nhân, khoảng thời gian chắp bút cho cuốn sách này đã đến bên tôi.

Nếu ở cương vị của những bác sĩ thông thường, có lẽ họ sẽ đưa ra lời khuyên "Hãy giảm bớt cường độ công việc lại, tăng thời gian ngủ lên" đúng không?

Tuy nhiên, tôi là một bác sĩ mang trên vai trọng trách, "Cho dù chỉ có một mình, tôi cũng muốn giúp mọi người loại bỏ những phiền muộn và lo lắng liên quan tới giấc ngủ, để tất cả có thể chào đón cuộc đời trong hạnh phúc và vui vẻ".

"Giảm thời gian dành cho công việc, tăng thời gian ngủ", dù gì đi nữa đây không phải là cách thức khiến cuộc đời trở nên hạnh phúc. Vì thế

lời khuyên này, bản thân nó không có ý nghĩa gì cả.

Và, thông qua cuốn sách này, tôi muốn giới thiệu tới bạn một phương pháp mới.

Chính là kỹ thuật giúp bạn thực hiện "Phương pháp ngủ ngon trong 5 tiếng" và "Thức dậy lúc 5 giờ sáng".

Cùng với sự đổi thay của thời đại, nhu cầu dành cho giấc ngủ của mỗi người lại khác đi. Và sứ mệnh của bác sĩ lúc này là khiến con người có thể đáp ứng được với sự thay đổi đó.

Với suy nghĩ như thế, tôi đã viết nên cuốn sách này.

Giống như ở những trang đầu của cuốn sách, tôi khẳng định rằng, nếu bạn có thể tạo được cho mình "Giấc ngủ ngon trong 5 tiếng" và biến "Thức dậy lúc 5 giờ sáng" thành thói quen, khoảng thời gian tự do trong cuộc đời của bạn sẽ tăng lên. Và đương nhiên, bạn có thể tận hưởng khoảng thời gian tự do ấy cho những việc làm mà trước nay bản thân chưa có cơ hội thực hiện.

Nếu bạn có thể chào đón một cuộc đời hạnh phúc sau khi áp dụng phương pháp được trình bày trong cuốn sách này, với tôi, không có gì hạnh phúc hơn thế.

Tháng 11 *năm 2016*

Satoru Tsubota

TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH

- *Khoa học trong giấc ngủ - Tại sao lại ngủ, tại sao lại thức giấc,* Sakurai Takeshi, Nhà xuất bản Koudansha, năm 2010
- *Đặc trưng khoa học giữa giấc ngủ và não bộ,* Koga Ryohiko, Nhà xuất bản Shodensha, năm 2014
- *Thay gối để trở nên khỏe mạnh hơn! Gối tự làm sẽ giúp chữa khỏi chứng đau đầu - đau vai - mất ngủ,* Yamada Akaori, Nhà xuất bản Asa, năm 2014

VỀ TÁC GIẢ

Satoru Tsubota

Tsubota là tiến sĩ y học, bác sĩ trực thuộc Hội các nhà khoa học nghiên cứu giấc ngủ của con người tại Nhật Bản. Đồng thời, ông là Viện phó của Phòng khám Amabarashi (tỉnh Toyama, Nhật Bản). Với tư cách là bác sĩ chuyên môn về giấc ngủ, ông có hơn 20 năm kinh nghiệm thăm khám và nghiên cứu về giấc ngủ. Ngoài Hội Nghiên cứu Giấc ngủ Nhật Bản, ông cũng trực thuộc Hội Y học thần kinh thể thao Nhật Bản, Hội Y sĩ Nhật Bản, Hiệp hội Huấn luyện Nhật Bản. ông còn đảm nhiệm vị trí người đại diện cho hội nghiên cứu chăm sóc sức khỏe và các phương pháp rèn luyện.

Satoru Tsubota sinh năm 1963, hiện đang sống tại tỉnh Ishikawa, Nhật Bản. ông đã và đang nỗ lực để giới thiệu cũng như phổ cập những phương pháp liên quan giấc ngủ để nâng cao chất lượng giấc ngủ của người dân Nhật Bản, biến Nhật Bản trở thành một đất nước tân tiến trong giấc ngủ. Năm 2006, ông giành được chứng chỉ của Tổ chức Phát triển học tập suốt đời Foundation Certified Coach, khai sáng và phát triển "Kỹ thuật rèn luyện giấc ngủ". Từ năm 2007, với tư cách là người hướng dẫn giấc ngủ trên trang thông tin tổng hợp về cuộc sống sinh hoạt mang tên "All About", ông gửi đi những thông tin liên quan đến giấc ngủ trên mạng Internet. Một số cuốn sách tiêu biểu đáng kể đến của Tsubota đó là: *Phương pháp ngủ tạm thời một phút khiến cả não bộ và cơ thể trở nên minh mẫn và linh hoạt* (Nhà xuất bản Subarusya), *Thói quen của giấc ngủ ngon - Tỉnh giấc trong sảng khoái* (Nhà xuất bản Kadogawa), *Phương pháp ngủ khiến năng lực tăng lên 5 lần* (Nhà xuất bản Takarajima-sha), *Năm thói quen để có thể ngủ ngon mỗi ngày theo lời khuyên của bác sĩ chuyên môn* (Công ty sách Mikasa Shobo)...

Notes

[←1]

Mùi hương của cây bách nhật hay cây tuyết tùng.

[←2]

Endorphins là một chất dẫn truyền thần kinh trong não bộ có tác dụng tạo cảm xúc tích cực, cải thiện tâm trạng, giảm đau. (BT)

[←3]

Hay còn gọi là tam giác mạch, lúa mạch đen. (BT)

[←4]

Đây là nhiệt độ điều chỉnh phù hợp với nhiệt độ tại Nhật Bản vào mùa đông. (BT)

[←5]

Cửa hàng 100 yên tại Nhật bán hầu hết các nhu yếu phẩm với giá rẻ nhất - 100 yên (cộng thêm VAT 5%). Một số hàng hóa trong cửa hàng 100 yên vẫn có giá cao hơn 100 yên (nhưng thường là không quá 1.000 yên) sẽ được dán giá cụ thể. Những hàng hóa không ghi giá được hiểu là có giá 100 yên. (BT)

[←6]

Jet lag: cụm từ để chỉ tình trạng mệt mỏi sau chuyến bay do tác động của chênh lệch múi giờ tại điểm đến.

[←7]

"Làm hòa thượng ba ngày" là câu tục ngữ của Nhật Bản để ám chỉ những người luôn hời hợt với mọi việc, không quyết tâm và chẳng thể thực hiện việc gì đó trong lâu dài. Tương tự với câu "Cả thèm chóng chán" của Việt Nam. (ND)